

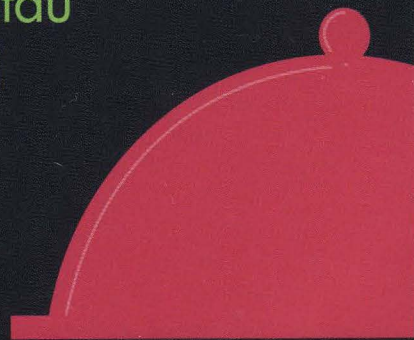
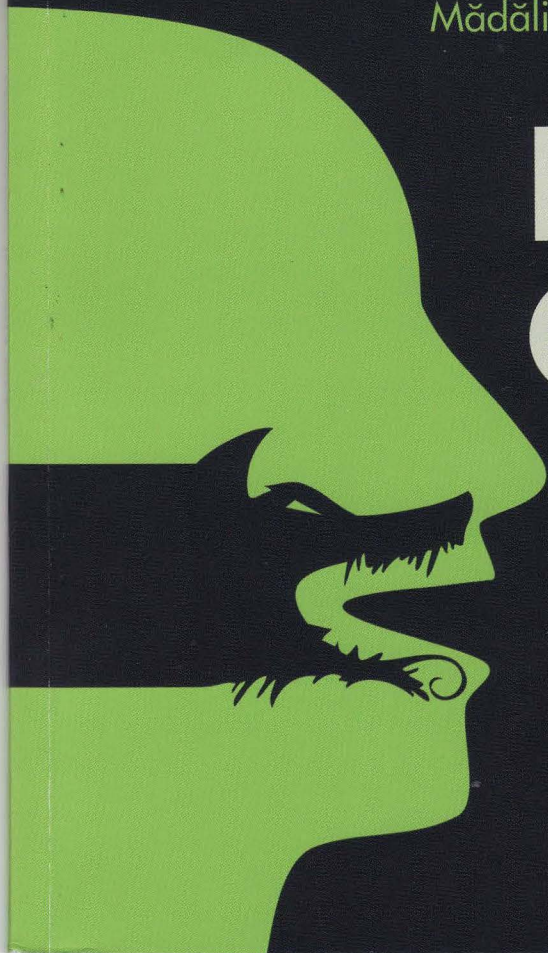
Pavel Chirilă

Mădălina Popescu

Cristela Georgescu

NU HRĂNI CANCERUL!

Alimentația este aliatul tău
împotriva cancerului



Editura Christiana

NU HRĂNI CANCERUL!

Alimentația este aliatul tău
împotriva cancerului



Editura Christiana

București – 2012

Pavel Chirilă

Mădălina Popescu

Cristela Georgescu

NU HRĂNI CANCERUL!

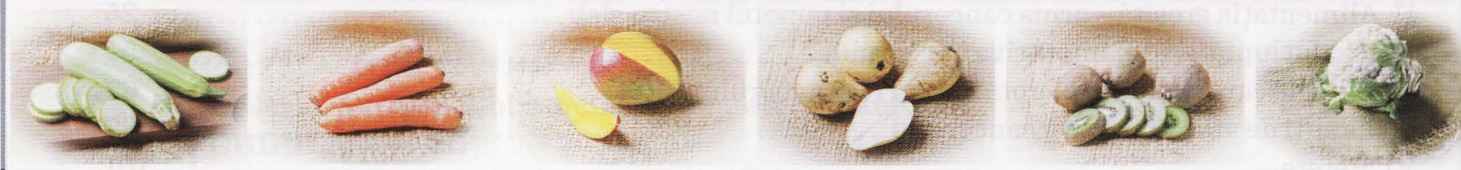
Alimentația este aliatul tău
împotriva cancerului



Editura Christiana

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	11
I. Cancerul – inamicul declarat al omenirii	15
II. Alimentația greșită – arma cancerului și punctul nostru slab	25
III. Codul luptătorului împotriva cancerului	59
IV. Armele care ne ajută în lupta împotriva cancerului	67
V. Planuri de atac împotriva cancerului	87
VI. Rețete	101
<i>Câteva repere bibliografice</i>	123



nat
pri

in s
va c
tem

nă
car

Hrănește o viață!

Îți mulțumim că ai deschis această carte! Prin gestul tău, tocmai ai deschis un nou drum pentru bolnavii de cancer. Banii pe care-i dai pe carte vor fi donați, în totalitate, pentru construirea Clinicii Nera, prima clinică de recuperare oncologică din România.

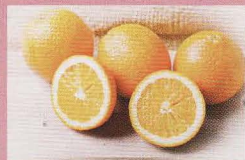
Pune o faptă bună la temelia clinicii care va fi construită în Valea Nerei și va oferi bolnavilor de cancer în stadiu incipient o șansă de recuperare. Prin bunăvoința ta și a altor oameni cu suflet mare, Clinica Nera va asigura, celor care se luptă cu această boală cruntă, un tratament de 14 zile, în care li se va oferi asistență medicală, îndrumare spirituală, ședințe de psihoterapie, kinetoterapie, fizioterapie și dietoterapie.

Așadar, cartea pe care o ții acum în mâinile tale are așternute, printre filele sale, nu doar principii sănătoase pentru o alimentație corectă, ci și intenții laudabile pentru implementarea unei soluții concrete care să lupte cu această boală.



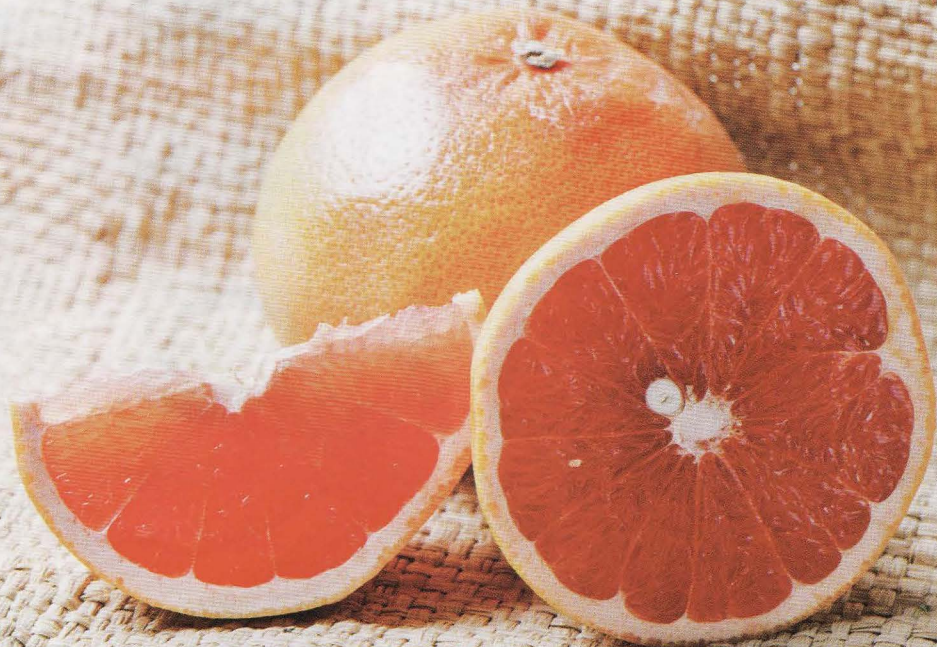
www.clinicanera.ro





„Actualmente se estimează că 30% din toate cancerele se corelează cu natura regimului alimentar..“

Richard Béliveau



Cuvânt înainte

Literatura medicală românească are foarte puține studii referitoare la dieta corectă în profilaxia și terapia cancerului.

Atât bolnavii, cât și medicii par a fi uitat importanța dietoterapiei și dietoprofilaxiei în această boală gravă.





In ultimii ani, cancerul ne-a dovedit că este un adversar redutabil care se folosește de toate mijloacele pentru a câștiga lupta pe care o poartă zilnic cu mii de oameni. Unele dintre cele mai puternice arme ale cancerului sunt greșelile pe care le facem în alimentație. Informațiile prezentate în această carte demonstrează acest lucru, corelându-l și cu creșterea vertiginoasă a incidenței cancerului.

Tot în cadrul acestei cărți, vom arăta și că alimentația poate fi un aliat de încredere în lupta împotriva cancerului. Cunosând principiile corecte ale unei alimentații sănătoase, putem învinge cancerul cu propriile sale arme. Alimentația se poate transforma din inamic în aliat.

Știind că problema alimentației în cancer este una dintre cele mai controversate teme ale medicinei contemporane și că opiniile pe această temă oscilează între cele două extreme (alimentație fără restricții sau posturi dure ținute săptămâni în șir), am întocmit și un rețetar respectând principiile enunțate în carte. Sperăm să fie de folos celor care doresc să prevină și să trateze această boală necruțătoare.

Pentru a înțelege necesitatea cunoașterii informațiilor cuprinse în această carte, menționăm încă de la început importanța covârșitoare, în incidența și mortalitatea cancerului, a doi factori care otrăvesc populația globului, în special în țările dezvoltate, acolo unde această boală produce pierderile cele mai mari de vieți omenești: zahărul rafinat și nitrații.

În graficul de mai jos, se poate observa ușor cum cele trei curbe sunt ascendente și paralele în timp: consumul de zahăr rafinat, nitrații și incidența cancerului.

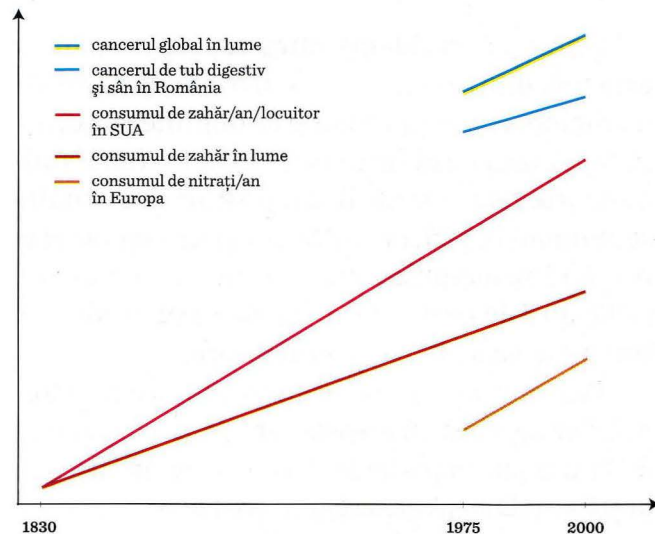


Figura 1: Consumul de zahăr și nitrați corelat cu incidența cancerului

- în perioada 1975 - 2000 s-a dublat¹ incidența cancerului în lume;
- s-a dublat² incidența cancerului de tub digestiv și sân în România;
- în SUA³, consumul de zahăr/an/locuitor a crescut de 12 ori;
- în lume⁴, consumul de zahăr a crescut de 6 ori;
- 5 milioane tone nitrați/an se folosesc în Europa de Est;
- 12 milioane tone nitrați/an se folosesc în Europa de Vest⁵.

Autorii

¹ Alfred E. Chang și colab., *Oncology: An Evidence - Based Approach*, Ed. Springer, 2006, pp. 290-291.

² Registrul Național de Cancer.

³ <http://naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life>

⁴ <http://naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life>

⁵ Gh. Budo, *Tratat de agrochimie*, Ed. Sylvis, 2004, p. 12.

CAPITOLUL I

Cancerul – inamicul declarat al omenirii



Impresionante nu sunt numai incidența mare și mortalitatea prin cancer, ci și faptul că o treime din cancere pot fi evitate și totuși nu se face nimic pentru asta.



De-a lungul ultimilor ani, cancerul a devenit o boală tot mai perfidă, căutând, prin mijloace înșelătoare, să-și atace victima pentru a obține supremația. Întâi se infiltrează în corp, apoi își face loc în suflet, sădind frică și deznădejde. Mii de victime nevinovate au căzut și cad zilnic pe acest câmp de bătălie, răpuse de „gloanțele” unei boli care știe să atace „diplomatic”. A venit timpul să ridici armele!

E vremea să-ți grupezi forțele și să-ți aperi dreptul la o viață sănătoasă și liniștită! Trebuie să lupți cu toată puterea împotriva cancerului! Dar ca să-l faci să capituleze, trebuie să-i cunoști adevărata față, să înțelegi cine e și ce bătălii a purtat în trecut. Citind acest capitol, vei afla mai multe informații despre cancer, care te vor ajuta în lupta pe care o porți.

Fără îndoială, cancerul este o boală modernă cu o frecvență care crește vertiginos în epoca noastră. Deși cancerul a fost menționat și în scrierile antice, el era considerat pe atunci doar o boală rară. Acest început de secol l-a plasat însă pe locul al doilea ca indicator de mortalitate, după cel al bolilor de inimă.

Din păcate, în România, situația este și mai gravă, cancerul provocând cea mai mare rată de mortalitate dintre toate țările europene.

Cancerul nu este doar o boală gravă, ci și una înșelătoare, păcălindu-ne la fiecare pas prin modul său de acțiune:

■ cancerul nu are niciodată o **cauză unică**;

- cancerul nu are o **cauză precisă** – mai multe cauze biologice se pot asocia pentru a declanșa cancerul;
- evoluția cancerului este **inconstantă** – poate dura de la câteva luni la câțiva ani sau poate conduce imediat la deces sau la vindecare;
- boala **evoluează diferit** de la un bolnav la altul, chiar dacă forma clinică, stadiul, parcursul și tratamentul sunt aceleași;
- evoluția cancerului este **lentă**, cu recăderi numeroase pe parcurs – este o boală subacută sau cronică;
- statisticile nu ne oferă un răspuns clar, din cauza evoluției îndelungate a bolii – de aceea și evaluările se exprimă prin rata de supraviețuire (peste 5 sau 10 ani), nu prin termeni ca „vindecare” sau „staționare”;
- oncologia clasică, din păcate, s-a aplicat prea puțin asupra **stilului de viață** al bolnavului, adică tocmai asupra factorului care determină diferențele evolutive notabile între bolnavi. Cercetarea statistică

asupra factorilor oncogeni alimentari are o valoare patogenică și predictivă mare, pentru că se face pe pături mari de subiecți. Ca atare, devine foarte importantă, atât ca măsură preventivă, cât și curativă.

Nu există nici un dubiu: cancerul este un adversar al vieții, pentru că victimele lui sunt nenumărate pe întreaga planetă. Această boală omorâ zilnic un număr de oameni dublu față de populația Bucureștiului. Situația e chiar mai tragică decât în cazul unei epidemii, căci aceasta apare o dată la câțiva ani și durează o perioadă scurtă de timp, pe când cancerul este o boală endemică, cu o mare răspândire în masă, care se manifestă continuu și în ascensiune.

Devine tot mai clar: e nevoie de o măsură ofensivă de combatere a cancerului. Se impune ca atât medicii, cât și instituțiile publice să deschidă un „război” împotriva acestei boli necruțătoare. E nevoie de ample măsuri concertate de combatere, pentru că, mai nou, victimele lui se numără și în

...ri are o
...e, pen-
...cți. Ca
...ca mă-

...rândul copiilor. Dovadă stau cele mai recente sta-
...tistici care indică o creștere impresionantă a nu-
...mărului de cazuri de cancer la copii.

Există maniere prin care cancerul poate fi
evitat adesea foarte ușor: să nu fumezi (pentru
a evita cancerul la plămâni), să nu mănânci za-
...hăr (pentru a evita cancerul de tub digestiv și
de sân), să nu abuzezi de grăsimi solide și de ni-
...trati, adică slănină, margarină, salamuri (pen-
...tru a evita cancerul de pancreas și colon). Însă
aceste măsuri nu sunt suficiente.

Există și oameni care ridică argumentul
conform căruia unii dintre noi consumă ace-
...te produse și nu au cancer. Acest argument
nu este valid când ne referim la această boală.
Bineînțeles, la acest tip de argument se poate
răspunde astfel:

- Nu au făcut cancer până acum, dar el
poate fi declanșat oricând, „începând
chiar de mâine“;
- „Statistica“ la care face apel acest tip de
argument vizează 2-3 cazuri, pe când

studiile medicale statistice se bazează pe
mii sau chiar zeci de mii de cazuri.

Statistici după tratatul de oncologie al lui Vincent De Vita¹¹

Cancerul este o boală endemică ce a cuprins
aproape întreaga lume și incidența ei este în
continuă creștere. Conform tratatului de onco-
logie al lui Vincent De Vita, pe plan mondial în
anul 2008, s-au înregistrat **12,7 milioane** de ca-
zuri noi cu cancer, din care **5,6 milioane** în țări-
le dezvoltate și **7,1 milioane** în țările nedezvol-
tate sau subdezvoltate. Numărul de decese în-
registrate în același an este de **7,6 milioane** ca-
zuri, din care **2,8 milioane** în țările dezvoltate și
4,8 milioane în țările subdezvoltate. Prognoza

¹¹ Vincent T. De Vita Jr și colab., *Cancer. Principles & Practice of Oncology*, Ed. Walters Kluwer, 2011, pp.242-259.

NU HRĂNI CANCERUL!

pentru 2030 nu este nici ea prea încurajatoare: **21,4 milioane** de cazuri noi, cu **13,2 milioane** decese.

Cancerul nu ține cont de sex, el acționează orbește în aceeași măsură și asupra femeilor, și asupra bărbaților.

Tabelul 1: *Frecvența cancerului la sexul masculin*

Localizare	Număr cazuri	Număr decese
Plămân	1.095.186	951.023
Prostată	913.770	258.381
Colorect	663.612	320.595
Stomac	640.556	464.435
Ficat	522.355	478.275
Esofag	326.575	276.129
Vezica biliară	297.338	112.255
Limfom non-Hodkin	199.569	109.465
Leucemii	195.943	143.669
Cavitatea orală	170.903	-
Alte localizări în afară de piele	6.639.430	4.225.662

Tabelul 2: *Frecvența cancerului la sexul feminin*

Localizare	Număr cazuri	Număr decese
Sân	1.383.583	458.367
Col uterin	529.409	-
Colorect	579.099	288.049
Plămân	513.637	427.392
Stomac	349.042	273.634
Uter	287.630	274.883
Ovar	225.484	140.153
Ficat	225.916	217.568
Tiroidă	163.020	-
Leucemie	155.469	113.802
Esofag	-	130.677
Alte localizări în afară de piele	4.226.662	3.345.834

E bine de știut!

- **Cancerul de plămân** este strâns legat de fumat – 85% din bolnavii cu cancer de plămân sunt fumători.

- **Cancerul de sân** la femei este mai frecvent în țările dezvoltate și se leagă, printre altele, de obiceiul de a lua hormoni de substituție în menopauză.
- **Cancerul colorectal** este, de asemenea, mai frecvent (59%) în țările dezvoltate.
- **Cancerul la stomac** este de două ori mai frecvent la bărbați decât la femei.
- **Cancerul de prostată** este cel mai frecvent tip de tumoare la bărbat - aproximativ 72% din cazuri apar în țările dezvoltate.
- **Cancerul de ficat** este mult mai frecvent la bărbați și 83% din cazuri apar în țările subdezvoltate. Infecția cu VHB sau VHC și abuzul de alcool și cereale infectate cu aflatoxină sunt principalii factori de creștere a incidenței și agravare a evoluției.
- **Cancerul de col uterin** apare în procent de 85% în țările subdezvoltate, posibil din cauza infecțiilor genitale (și inclusiv inflamației) mult mai frecvente.
- Statisticile mondiale ne arată că **tumorile de tub digestiv** reprezintă aproximativ 50%

din totalul cancerelor. Acestea sunt în strânsă relație cu stilul de viață și în special cu greșelile alimentației moderne.

Influența stilului de viață asupra cancerului

Mai multe studii apărute în ultimii ani demonstrează că circa 30-40% din cancere sunt evitabile, pentru că se datorează unui stil de viață greșit, stil care însă poate fi corectat. Următoarele date statistice arată importanța cancerului în patologia modernă.

Tabelul 3: *Importanța cancerului*

Marea frică...	...și realitatea
Atacuri teroriste	Date insuficiente pentru a fi calculate
Moarte prin atacul unui rechin	1 la 280 milioane
Moarte prin accident aerian	1 la 3 milioane

Tabelul 5: *Stilul de viață și industrializarea influențează incidența cancerului*

Europa de Est	300-400 cazuri/100.000 locuitori
Europa de Vest și SUA	200 cazuri/100.000 locuitori
Sud-Estul Asiei (India, China, Thailanda)	100 cazuri/100.000 locuitori

(Reprodus după Richard Béliveau și Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 9)

Și următoarea statistică demonstrează tot importanța stilului de viață:

Tabelul 6: *Factori de risc în cancer*

Carențe alimentare	30%
Tabagism	30%
Factori ereditari	15%
Obezitate. Sedentarism	5%
Riscuri profesionale	5%
Infecții	5%
Alcool	3%
Droguri	2%
Poluare	2%
Expunere la UV	2%
Altele	1%

(Reprodus după R. Béliveau și D. Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 7, Fig. 2)

Iată, în rezumat, **factori patogenici ai unui stil de viață greșit – răspunzători de o treime din cazurile de cancer:**

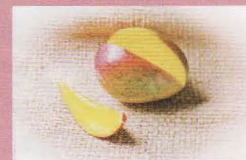
- substanțe chimice oncogene: pesticide, medicamente imunosupresoare, unele E-uri;
- un nivel de radioactivitate crescut;
- poluarea electromagnetică: radar, telecomunicații;
- alimente poluate cu nitriți;
- abuzul de carbohidrați rafinați (zahăr, făină albă);
- fumatul;
- alimente contaminate cu aflatoxine (mușegăite);
- conflicte nerezolvate.

Acum că am înțeles cine ne este adversar în această luptă, urmează să analizăm și metodele prin care el ne transformă din oameni sănătoși în victime fără vină.



CAPITOLUL II

Alimentația greșită – arma cancerului și punctul nostru slab



Astăzi factorii de risc sunt cunoscuți. Ei acționează sinergic: alimentația, stress-ul, poluarea de toate felurile, abuzul de medicamente.

Când unul dintre factori acționează singular este posibil ca boala canceroasă să întârzie. De aceea, nu vă lăsați înșelați! Nu știți clar niciodată când factorii de risc se pot însuma: abuzul sau greșeala alimentară cu stress-ul sau poluarea.



Cancerul, adversarul nostru cel mai de temut, este în realitate rezultatul greșelilor noastre făcute ani la rând, generație după generație. Adoptând o alimentație nepotrivită, l-am făcut tot mai puternic și mai necruțător, îmbunătățindu-i treptat armele și strategia. Trebuie să ne cunoaștem punctele slabe, pentru că tocmai ele sunt armele cancerului care se întorc împotriva noastră.

Acum e momentul să deschizi larg ochii, să înfrunți adevărul și să-ți asumi greșelile! Da, cancerul poate fi învins, dacă știi ce anume îl determină și dacă înțelegi rolul important pe care alimentația îl joacă în această luptă! În acest capitol ai să citești despre cele mai grave greșeli de alimentație pe care le-am introdus în meniul nostru zilnic, fără să ne dăm seama cât de mult rău ne fac.

Apariția factorilor oncogeni

Prin natura lui, omul este dependent energetic și plastic de mediul înconjurător. El nu-și poate desfășura activitatea (mișcare, efort fizic, efort intelectual, respirație, digestie, excreție etc.) și nici nu poate crește, fără o

legătură organică cu universul material și biologic în care a fost așezat odată cu creația lumii. D. Stăniloae afirmă că relația omului cu universul creat trebuie să aibă o esență euharistică, în sensul în care omul trebuie să protejeze cu sfințenie puritatea creației peste care Dumnezeu l-a făcut stăpân.

NU HRĂNI CANCERUL!

Până acum 150 de ani, mediul înconjurător era curat, așa cum fusese întotdeauna. Echilibrul ecologic se autoregla, pentru că nu intervenea din afara lui niciun factor perturbator.

Acum aproximativ 150 de ani, civilizația umană a început să folosească îngrășăminte chimice ca Azot, Phosphor, Potasiu, dintr-o dorință obsesivă de a crește cantitățile de produse agricole. Impactul a fost devastator, stresul metabolic al plantelor fiind maxim: cu un substrat format din nitriți, în locul îngrășământului organic, acestea s-au trezit „atacate” de substanțe chimice de sinteză, fiind obligate să crească altfel decât le dicta comanda lor ereditară.

Drept urmare, imunitatea plantelor a scăzut vertiginos și, în decurs de câteva generații, au fost infestate cu diferiți paraziți, insecte, fungi și ierburi toxice. Acest lucru a impus tratarea lor cu insecticide și erbicide, intervenind în viața plantelor alimentare o a doua otrăvire, mult mai agresivă decât prima. Rezistența la insecticide a apărut rapid și, dacă în anul 1938 erau 7 specii de

insecte rezistente, în anul 1984 existau deja 447 specii rezistente. Acest lucru a presupus obținerea prin sinteză a noi și numeroase insecticide și asocieri între ele.

Acest parcurs al civilizației a influențat, fără îndoială, și apariția cancerului. Cancerul este o boala în care celulele tinere, în loc să se maturizeze pe o cale normală, se înmulțesc anarhic, sufocând funcția unui organ și, în final, tot organismul.

De aceea, în acest capitol, vom descrie mecanismul prin care substanțele azotoase și insecticidele declanșează înmulțirea anarhică a celulelor, adică modul prin care ele induc cancerul.

Unul dintre alimente pe care le vom analiza în cele ce urmează, demonstrând că este implicat în geneza și răspândirea cancerului, este **zahărul**. Impactul metabolic în specia umană este la fel de dur ca cel al plantelor și al omului cu nitrați. De la Facere și până acum 200 de ani, omul nu a cunoscut zahărul. Însă, din 1830 și până în anul 2000, consumul de zahăr a crescut de 12 ori în SUA și de

Sunt în lume. Specia umană a fost programată să consume glucide (dulciuri) naturale, în care zahărul este în procent de 3-5%. Deodată însă, a început să consume zaharoză pură, scoasă din contextul celorlalte glucide, în procent de 100%. Această intoxicație a celulei conduce la o mai mare cantitate de insulină secretată și la o cantitate mai mare de acid lactic, atât în celulă, cât și în jurul ei - factori importanți de creștere tumorală.

Mai mult de atât, zahărul, nefiind un aliment natural, schimbă funcționarea fiziologică a instinctului alimentar, conducând la o funcționare patologică care nu mai poate dicta oprirea cu cât mănânci mai mult, cu atât ai mânca mai mult.

Este impresionant cum în civilizația noastră oamenii au ajuns să prefere zahărul în locurile mierei și al fructelor, pentru a-și satisface nevoia de glucide (dulciuri) și cum ei răspândesc cu atâta ușurință sacii cu azotat pe pământul propriu, otrăvindu-și atât organismul, cât și pământul.

De asemenea, tot în cadrul acestui capitol, vom prezenta și riscul îmbolnăvirii de cancer prin **poluarea apei**. Există două mari surse de poluare a apei:

- apa de rețea - prin compușii clorați;
- apa din primele pânze freatice - prin azotați.

Veți găsi, în interiorul capitolului, dovezi concludente care atestă efectul cancerigen al acestor substanțe. Să nu uităm totuși că atât zahărul, azotații și insecticidele, cât și clorinarea apei sunt factori cancerigeni apăruiți în ultimii 100-150 de ani, adică exact în perioada de creștere alarmantă a cancerului.

Vom parcurge și analiza, tot în cadrul acestui capitol, și „descoperirile” foarte recente cu efect cancerigen:

- unele E-uri;
- unele substanțe degajate din recipientele de plastic atunci când acestea sunt expuse la soare;

- abuzul de carne;
- tratarea alimentelor la temperaturi înalte;
- obezitatea;
- mucegaiul unor cereale etc.

Factorii de risc oncogen

Multe secole la rând, omul nu a mâncat altceva decât hrană naturală – de altfel, era singura soluție existentă. Omul nu putea să mănânce greșit, pentru simplul motiv că nu existau decât alimente naturale. Singurul abuz pe care îl putea face era cel cantitativ (subalimentație sau supraalimentație).

Prima mare greșală în alimentația modernă a apărut în anul 1870, când omul a descoperit **făina albă** și a început să renunțe la făina integrală.

Dar epoca rafinării avea să aducă și alte abateri de la noțiunea de „integral”: zahărul rafinat

în locul celui integral, sarea extrafină în locul celei integrale, uleiul rafinat sau dublu rafinat în locul celui presat la rece, laptele praf în locul celui integral etc.

A doua mare greșală, catastrofală am putea spune, apărută tot la sfârșitul secolului XIX, a fost descoperirea și folosirea **îngrășămintelor chimice** în agricultură. Acest moment a dus la creșterea producției și la scăderea calității solului. Totodată s-a alterat și capacitatea naturală de apărare a plantei față de dăunători. Aceasta a atras după sine a treia mare greșală: folosirea tot mai intensivă a **insecticidelor**.

A urmat a patra mare greșală: folosirea **aditivilor (E-uri)** pentru modificarea calităților organoleptice ale alimentelor (pentru a fi tot mai atrăgătoare și apetisante, în ciuda efectelor negative asupra sănătății).

În fine, a cincea mare abatere de la „natural” a survenit prin apariția **organismelor modificate genetic (OMG)**.

1. Nitrații

Prima sursă de nitrați o reprezintă **îngrășămintele chimice**. La momentul actual, există mai multe forme de îngrășămintă azotoase.

Amoniacul anhidru este considerat cel mai valoros: are o solubilitate în apă de 89,9 g/100 cm³ la rece. În SUA, aproape jumătate din totalul de N aplicat provine din amoniacul anhidru (NH₃)¹.

Sulfatul de amoniu este un îngrășământ rezultat din industria firelor și fibrelor sintetice și din industria oțelului. „În condiții de submersie (macrobioză), ionul sulfat este redus la hidrogen sulfurat (H₂S), care este toxic pentru plante”².

Azotatul de amoniu, NH₄NO₃, conține 33-34% azot. Are o solubilitate de 118,3 g/100 cm³. În prezența produselor petroliere azotatul de amoniu face explozie. Eficiența azotu-

¹ Gh. Budo, *Tratat de agrochimie*, ed. cit., p. 11.

² *Ibidem*, p. 12

NU HRĂNI CANCERUL!

lui din îngrășăminte crește pe măsură ce scade conținutul în humus.

Între îngrășămintele chimice și cele organice există interacțiuni negative, adică combinația între ele dă producții mai mici decât dacă s-ar folosi separat.

În prezent, folosirea îngrășămintelor chimice în Europa este enormă:

- în Europa de Vest, se folosesc aproximativ **10 milioane tone** pe an de îngrășăminte cu azot (N) și circa **17 milioane tone** pe an de îngrășăminte mixte NPK (Azot, Fosfor, Potasiu);
- în Europa Centrală și de Est, se folosesc aproximativ **2 milioane tone** pe an de îngrășăminte cu azot (N) și circa **3 milioane tone** pe an de îngrășăminte mixte NPK (Natriu, Fosfor, Potasiu), cu o tendință de creștere mai mare decât dublă.

De asemenea, este important să remarcăm și faptul că raportul NPK este mult în favoarea

azotului, adică acesta este folosit de 2-4 ori mai mult decât P și K¹.

A doua sursă importantă de nitrați este apa deoarece nitrații sunt solubili în apă. Circa 20% din cantitatea de nitrați care intră în corpul uman provin din apă.

Factorii care influențează cantitatea de nitrați hidrosolubili sunt:

- acțiunea prelungită a razelor de soare care scade cantitatea de nitrați (de aceea plantele cultivate în sere au o concentrație mare de nitrați);
- vara sunt mai puțini nitrați în plante, căci organismul plantei îi utilizează pentru sinteza de proteine;
- iarna, există mai mulți nitrați, căci soarele este mai slab și nu sunt neutralizați;
- dimineața, concentrația de nitrați este mai mare decât seara;

¹ Mihail Rusu și colab., *Tratat de agrochimie*, Ed. Ceres, 2005, p. 242.

- cea mai mare cantitate de nitrați se află în tulpină și frunze.

Analizele diferitelor vegetale cultivate convențional arată următoarele niveluri de nitrați:

- **nivel înalt:** salată, andive, gulii, sfeclă roșie, ridichi, țelină;
- **nivel mediu:** fenicul, varză, spanac, varză creată;
- **nivel scăzut:** vinete, fasole, conopidă, broccoli, cicoare, mazăre, castraveți, ardei, ciuperci, cartofi, roșii, ceapă, praz, sparanghel.

Un nivel crescut de nitrozamină se găsește și în berea convențională, din cauză că orzul îngrișat cu azotați este prelucrat prin prăjire.

Iată **efectele negative** ale aplicării azotului în sol:

- fertilizarea cu azot (în special când e folosit unilateral sau în exces) influențează negativ conținutul de proteine. În

doze moderate, crește proteina în detrimentul glucidelor și lipidelor;

- reduce cantitatea de lizină;
- acumularea azotului mineral determină, la legumele de câmp, creșteri vegetative, întârzieri ale coacerii și deprecieri ale calității fructelor;
- „excesul azotului determină o blocare a metabolizării în plante, ca acumulări chiar fitotoxice de N – mineral în detrimentul celui proteic. Astfel se dereglează activitatea nitroreductazei, iar cantitatea și calitatea recoltei se depreciază”¹.

Sodium nitrat și sodium nitrit se găsesc în plante, carne și produse lactate (provenind din pământ și apă).

Vincent De Vita îl citează pe S. Palmer, care, pe baza unor studii epidemiologice conduse în SUA, Anglia, America de Sud, Iran, Japonia și

¹ *Ibidem*, p. 626.

China, demonstrează o **asociere certă** între consumul de nitrați și nitriți și incidența cancerului de stomac și esofag.

Formarea de nitrosamine din nitrați a fost demonstrată de P. Magee – citat de același autor¹. Dr. Gene Spiller avertizează asupra aceluiași fenomen și spune că efectul dezastruos al nitrozaminei poate fi combătut, măcar în parte, cu un aport substanțial de vitamina C. Asta înseamnă că, dacă ai făcut greșeala să mănânci mezeluri tratate termic, atunci trebuie să bei imediat un suc proaspăt de citrice².

Azotații și azotiții în preparatele din carne

Normativele prevăd că doză maximă de nitriți (identificați ca E 249 și E 250) este de 150

mg/kg și doza maximă de nitrați (E 251, E 252) este de 300 mg/kg, cu un reziduu de 250 mg/kg. R. G. Casseus, citat de Colin T. Campbell, trăgea primul semnal de alarmă în anul 1970, cum că nitriții ar putea suferi reacții în corpul nostru, formând nitrosamine³. Se apreciază că 17 nitrosamine sunt cancerigene pentru om⁴.

Speciile reactive de nitrogen ingerate în corpul omului devin cancerigene prin N-nitrosamine, substanțe folosite și experimental pentru provocarea cancerului în laboratorul de experiență⁵.

Autorii italieni afirmă același lucru, cu precizarea că nitrații și nitriții reacționează cu produșii de degradare ai proteinelor și formează nitrozamină, deci asocierea cu carnea este cu atât mai periculoasă. Nitrosamina crește incidența cancerului digestiv (intestin, ficat). Aceiași au-

¹ Vincent T. De Vita, *Cancer Principles & Practice of Oncology*, J. B. Lippincot Company, 1989, p. 171.

² Gene Spiller, *Eat Your Way to Better Health*, Prima Publishing, 1996, p. 167.

³ Anna Villarini, *Scegli ciò che mangi*, Ed. Sperling & Kupfer, 2011, pp. 148-149.

⁴ Colin T. Campbell, *Studiul China*, Casa de Editură Advent, 2007, p. 47.

⁵ Barry Halliwell, John M. C. Gutteridge, *Free radicals in biology and medicine*, Oxford Science Publications, 1999, p. 707.

...studiu EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), făcut prospectiv în 10 țări, pe 500.000 de persoane - studiul care confirmă rolul cancerigen al nitraților în preparatele de carne¹.

Colin T. Campbell evocă mai multe studii care demonstrează rolul cancerigen al nitriților²:

- în 1970, revista *Nature* a tras primul semnal de alarmă, afirmând că nitrații formează în corpul nostru nitrozamine cancerigene;
- în 1978, un nou studiu, efectuat la MIT (*Massachusetts Institute of Technology*), a decis că nitrații cresc incidența cancerului limfatic la șobolani.

Treatat Oncology: An Evidence - Based Approach, realizat sub redacția Alfred E. Chang, demonstrează nitrații din alimente ca având un

¹ Anna Villarini, Giovanni Allegro, *Prevenire i tumori maligne*, Ed. Sperling & Kupfer, 2009, pp. 17-18.

² C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 48.

rol în creșterea incidenței cancerului gastric, în combinație cu *Helicobacter pylori*³. Philippe Desbrosses atrage atenția asupra unui pericol de lungă durată: îngrășămintele chimice slăbesc până la dispariție procesele biologice de fermentație ale solului, cu riscul deșertizării unor suprafețe tot mai mari⁴.

Nitriții și nitrații se transformă mai ușor în nitrosamine cancerigene la temperaturi înalte, de aceea tratarea termică a preparatelor de carne este cu atât mai periculoasă⁵. Nitritul rezultat din nitrat reacționează cu aminele din legăturile proteice la temperaturi de peste 130° C și formează nitrozamina cancerigenă (e cazul prăjelilor și al grătarului). Formarea de nitrozamine este influențată de nivelul temperaturii, durata tratamentului termic și conținutul de grăsimi⁶.

³ A. E. Chang, *Oncology: An Evidence - Based Approach*, ed. cit., p. 682.

⁴ Philippe Desbrosses, *Le Krach alimentaire*, Ed. du Rocher, 1990, pp. 86-87.

⁵ G. Spiller, *Eat Your Way to Better Health*, ed. cit., p. 99.

⁶ *Ibidem*, p. 101.

Transformarea nitratului în nitriți în corpul uman¹ se face în stomac, în mediu foarte acid. Există două mecanisme patogene asupra organismului:

- legarea hemoglobinei, care induce un grad de hipoxie celulară și, implicit, se amplifică calea fermentativă a zaharurilor cu creșterea nivelului de acid lactic și stimularea atipiilor celulare;
- nitriții reacționează cu aminele din proteine și formează nitrosamine, despre care Agenția Internațională pentru Cercetare în Cancer spune că reprezintă substanțele „cele mai cancerigene“.

Umberto Veronesi a descoperit că în zonele Forlì, Romena, Firenze, incidența cancerului de stomac este de patru ori mai mare decât în restul țării și a legat această realitate statistică de obiceiul abuziv al popula-

ției din aceste zone de a mânca salamuri cu nitrați².

Autorii ediției internaționale *Cancer Principles & Practice of Oncology* consideră că *N-nitroso compounds* sunt cancerigeni genotoxici, interacționând cu ADN-ul. Efectul lor se amplifică la fumători și la cei cu infecții ale tractului digestiv. Efectul cancerigen asupra stomacului al compușilor NITRO a fost demonstrat și experimental, pe animale³. Același tratat menționează nitrosaminele ca factor patogenic oncogen și în cazul cancerului de căi biliare⁴.

2. Zahărul

Zahărul rafinat este folosit pe piață de peste 200 de ani. Ceea ce numim noi astăzi „zahăr“ este de fapt un dizaharid format din glucoză și fructoză.

¹ Anna Villarini, *Scegli ciò che mangi*, ed. cit., p. 150.

² Umberto Veronesi, Mario Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, Ed. Giunti, 2011, p. 33.

³ *Ibidem*, p. 926.

⁴ *Ibidem*, p. 1020.

Zahărul rafinat este tot mai mult contestat ca aliment, datorită numeroaselor studii care dovedesc implicarea lui în geneza cancerului, în bolile cardiovasculare și metabolice.

Este drept, glucidele au un rol important în metabolismul organismelor vii:

- reprezintă principala formă de înmagazinare a energiei solare de către organismele fotosintetizante;
- reprezintă cea mai importantă formă de energie pentru organismele heterotrope;
- sunt componenta principală a hranei omului și a animalelor;
- sunt substanțe de rezervă, atât în lumea animală (glicogenul), cât și în cea vegetală (amidonul);
- intră în alcătuirea peretelui celular la vegetale (celuloza) sau a scheletului exterior la artropode (chitina);
- intră în compoziția nucleotidelor și a acizilor nucleici (riboza și dezoxiriboza);

- servesc ca metaboliți intermediari (glucozo-6 fosfatul, fructozo-1, 6-bifosfatul);
- joacă un rol în lubrefiere;
- au rol în metabolismul imunitar;
- participă la comunicarea intracelulară.

Glicocalixul, format din grupările glucidice ale glicoproteinelor și glicolipidelor, se găsește în membrana celulară și exprimă individualitatea celulară („cartea de identitate a celulei”). Are rol în moartea fiziologică a unor celule.

Consumul de zahăr

Consumul mondial de zahăr este enorm. Colin T. Campbell apreciază că **42%** dintre americani mănâncă zahăr rafinat¹. Statistica NHNES (*National Health and Nutrition Examinations Survey*) arată că bărbații

¹ C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 104.

consumă mai mult zahăr decât femeile (când e vorba de *sugar drinks*) și perioada de vârstă în care se abuzează de zahăr cel mai mult este 2-38 de ani¹.

Între anul 1800 și anul 2000, în SUA, consumul de zahăr anual per persoană a crescut de 12 ori². În anul 1830, se consumau 5 kg de zahăr/locuitor/an. Autorul german Hans Grimm prezintă consumul de zahăr astăzi: **33 kg/om/an**, luând în considerare toate preparatele pe bază de zahăr (prăjituri, ciocolată, bomboane, băuturi răcoritoare, înghețate, siropuri, dulciuri etc.), plus consumul de zahăr ca atare (adaos la cafea, ceai).

În perioada 2010-2011, s-au consumat în lume **167 milioane tone de zahăr** (cu 10% mai mult decât în anul precedent), existând, la ora actuală, peste 100 de țări care produc zahăr.

¹ <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db71.htm>

² <http://naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life>

Efectele negative ale zahărului

Zahărul este considerat unul dintre cele mai periculoase „elemente” de pe piața ultimului secol.

Fiziopatologic, zahărul **acționează negativ** asupra organismului, astfel:

- solicită intens pancreasul pentru a secreta insulină ori de câte ori este ingerat;
- creează dismicrobism intestinal, afectând calitatea de eubioză a florei intestinale saprofite;
- deviază PH-ul umorilor spre acid, favorizând instalarea bolilor imune, inflamatorii și neoplazice;
- alterează fiziologia aportului selectiv pentru glucide, favorizând dependența;
- crește indicele glicemic, cu toate consecințele respective.

La ingestia abuzivă de glucide cu indice glicemic crescut (dulciuri cu absorbție rapidă de tipul zahărului), organismul este obligat să

ALIMENTAȚIA GREȘITĂ - ARMA CANCERULUI ȘI PUNCTUL NOSTRU SLAB

secretă multă insulină pentru ca celulele să utilizeze corespunzător glucoza. În același timp, masa celulelor adipoase crește și obezitatea se intensifică. Dar celulele adipoase nu pot absorbi glucoza și stimularea continuă a insulinei devine agresivă. Acest fenomen se cheamă **insulină-resistență**.

Datele studiile clinice confirmă că bolnavii care sunt mari consumatori de zahăr, obezi și insulină-resistenți au un procent semnificativ de cancer, mai ales la sân, prostată și colon¹.

Studii italieni afirmă că insulina acționează ca un cancerogen prin stimularea factorului de creștere celulară². Dr. Jean Seignalet clasifică zahărul ca un factor de risc pentru cancer pe locul doi după țigări și grăsimi saturate³. Kevin Trudeau apreciază că zahărul rafinat se comportă ca un **drog**,

din moment ce atât de multă lume îl dorește, fără ca el să fie un aliment natural, integral⁴.

Pentru a vedea ce efecte negative are rafinarea asupra zahărului, redăm analiza comparativă a compoziției zahărului alb rafinat și a zahărului integral din cartea acestui autor.

Tabel 7: Zahăr alb vs zahăr integral

Compoziție	Zahăr alb	Zahăr integral
Zaharoză	99,6	88-91
Glucoză	-	2-6
Fructoză	-	3-6
Potasiu	3-5	600-100
Magneziu	-	40-100
Calciu	10-15	80-110
Fosfor	0,3	50-100
Vitamina A	-	120-1200
Vitamina B1	-	0,023-0,1
Vitamina B2	-	0,06-0,15

¹ Bradley J Wilcox și colab., *Okinawa, l'isola dei centenari*, M. Sperling & Kupfer, p. 33.

² Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando*, edit. cit., p. 25.

³ Dr. Jean Seignalet, *L'Alimentation, ou la troisième médecine*, Dr. François-Xavier de Guibert, 1998, p. 393.

⁴ Kevin Trudeau, *Vogliono farti ammalare!*, Ed. Oscar Mondadori, 2010, p. 175.

NU HRANI CANCERUL!

Compoziție	Zahăr alb	Zahăr integral
Vitamina B6	-	0,02-0,09
Niacina	-	0,03-0,19
Acidul pantotenic	-	0,34-1,18

De asemenea, cancerul de colon indus sau agravat de consumul de zahăr se datorează dis-microbismului intestinal pe care îl creează¹. Dr. Otto Warburg, Ph.D., laureat al Premiului Nobel pentru Medicină în anul 1931, a descoperit că metabolismul celulelor canceroase este dominat de glicoliza anaerobă, iar glucoza reprezintă un foarte bun „combustibil” pentru celula neoplazică. În procesul de glicoliză anaerobă se naște foarte mult acid lactic, care el însuși este foarte favorabil dezvoltării celulelor canceroase².

Un alt experiment s-a desfășurat pe trei loturi de șoareci: hiperglicemici; normoglicemici; hipoglicemici. Toți șoarecii au fost injectați cu

o substanță cancerigenă. Cea mai mare rată de supraviețuire a fost la șoarecii hipoglicemici³.

Un studiu larg, efectuat pe 21 de țări cu mortalitate și morbiditate mare (Europa, SUA, Japonia), arată că nivelul zahărului este un factor de risc important în creșterea incidenței cancerului de sân, în special la femeile în vârstă⁴.

Carbohidrații eliberează repede multă glucoză, care determină senzație de sațietate de scurtă durată, după care glicemia scade vertiginos și apare o senzație de foame, deseori însoțită de nevoia de dulce (glucide). Dacă ai evita acești carbohidrați, ai evita și această capcană și ți-ai putea păstra o senzație de sațietate pentru un timp mai îndelungat⁵.

³ S. K. Hoehn, „Complex versus simple carbohydrates and mammary tumors in mice”. *Nutr. Cancer*, 1979, 1 (3)27. 10, și G. A. Santisteban *et. alii*, „Glycemic modulation of tumor tolerance in a mouse model of breast cancer”, *Biochem Biophys. Res. Commun.*, 1985, Nov. 15, 132(3)1174-9.

⁴ S. Seely, „Diet and breast cancer, the possible connection with sugar consumption”, *Med. Hypotheses*, 1983

⁵ Johannes F. Coy, Maren Franz, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, Gräfe und Unzer Verlag, p. 50.

¹ <http://naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life>

² <http://www.drheise.com/cancersugar.htm>

are rată de
icemici³.
ări cu mor-
opa, SUA
ste un fac-
denței can-
vârsta⁴.

multă glu-
țietate de
de vertigi-
teori înso-
ă ai evita
ă capcană
etate pen-

hydrates and
(3)27. 10, și
tumor tole-
Biophys, Res

connection

Anti-Krebs

De asemenea, abuzul de zahăr și amidon slă-
bește flora intestinală saprofită în favoarea fun-
gilor: în mod special *Candida albicans* iubeș-
te zahărul și îl transformă în *Fusel alkools*, care
sunt toxici pentru organism. Inflamația cronică
candidotică afectează sistemul imun al mucoa-
nelor intestinale. Prima consecință a acestui fe-
nomen este creșterea nivelului de amoniac care
mai poate fi transformat în intestin în ioni de
amoniu (NH_4^+) (forma netoxică) și ulterior de-
clanșează mitoze atipice¹.

Un studiu efectuat pe șobolani a demonstrat
efectul adictiv (de dependență) al zahărului:
mecanismul nervos și zona din creier prin care
se realizează această dependență sunt aceleași
ca la opiu și cocaină.

John T. A. Ely dezvoltă pe larg relația can-
cer - carbohidrați rafinați²:

¹ Ibidem, p. 55.

² John T. A. Ely, „Glycemic Modulation of Tumor
Growth”, *The Journal of Orthomolecular Medicine*, Vol. 11, 1st
Quarter, 1996.

- încă în timpul lui Galen s-a observat fap-
tul că animalele înfometate nu făceau
tumori;
- în ultimul secol, intoleranța la glucoză a
fost observată la 62 din 70 de pacienți cu
tumori (într-un studiu al lui E. Freund);
autorul îl citează pe A. S. Glicksman și
colab., care recenzează mai multe studii
și raportează că 35% (din 557 pacienți)
au valori de peste 200 mg% la testul de
toleranță la glucoză;
- imunitatea mediată celular scade dras-
tic la oamenii vârstnici: la cei imunosu-
presați după transplant și la cei cu hi-
perglicemie; la bolnavii imunosupre-
sați pentru transplant, frecvența tu-
morilor maligne este de 100 de ori mai
mare;
- incidența crescută a cancerului este în-
grijorătoare în ultimul secol – exact de
când se consumă pe scară largă carbohi-
drați rafinați;

- glucoza alterează cele patru funcții ale neutrofilului: chemotoxia, aderența, fagocitoza și *intracellular killing*;
- creșterea prelungită a cortisolului în sânge inhibă producția de interferon, atrofiază timusul, splina și ganglionii limfatici; autorul citează pe Yudkin și colab., care demonstrează că un consum excesiv de zahăr induce creșterea glicemiei, a insulinei și a cortisolului; este cunoscut faptul că insulina stimulează factorul de creștere celulară, iar cortisolul are efect imunosupresiv, „limfolitic“.

Hems, pe o însumare a studiilor din 41 de țări, găsește o corelare semnificativă a incidenței cancerului cu abuzul de zahăr.

Johannes F. Coy, descoperitorul genei TKTL1, explică mecanismul patogenetic al cancerogenezei¹: creșterea nivelului de glucoză în

organismul uman determină, în celulă, metabolizarea ei prin mecanisme fermentative (nu prin combustie – care e calea normală). Procesul fermentativ naște mult acid lactic, lucru care conduce la scăderea pH-ului până la 2, făcându-l un mediu prielnic pentru declanșarea și dezvoltarea celulelor canceroase.

Acidul lactic, de asemenea, inhibă puternic activitatea limfocitelor NK (*killer*), principalele cale de luptă. În plus, acidul lactic rupe contactul celulă-celulă, distrugând treptat matricea relației intercelulare și, astfel, celula malignă se dezvoltă nestingherit.

Un efect dezastruos al zahărului se produce și asupra intestinului. Mucoasa intestinală și flora microbiană saprofită din intestin reprezintă unul dintre cele mai eficiente organe defensive ale corpului uman, pentru că împiedică acțiunea microbilor patogeni și neutralizează și împiedică absorbția substanțelor nocive.

Desigur, nu trebuie să uităm rolul pozitiv al florei intestinale saprofite în laboriosul proces

¹ Johannes F. Coy, Maren Franz, *I cibi antiossidanti anticancro*, Ed. Tecniche Nuove, 2010, pp. 26-29.

de digestie și absorbție intestinală. Zahărul favorizează infecțiile fungice intestinale și scade numeric populația florei microbiene saprofite. Creșterea numerică a fungilor creează, în mediul intestinal, un pH alcalin și un exces de amoniac, care inhibă energetic activitatea microbă, fiind un alt factor declanșator al cancerogenezei. Amoniacul are de asemenea un puternic efect proinflamator.

Consumul de zahăr stimulează activitatea cerebrală prin eliberarea rapidă de energie. Insulina intervine și reduce glicemia. Dar creierul este sensibil la această reducere și comandă, prin mecanisme neurogene, o nouă „foame de zahăr” și cercul vicios continuă.

Cercetările arată că amidonul din pâinea albă este mai periculos chiar decât zahărul, pentru că el crește vertiginos glicemia la scurt timp după ingestie. Acest lucru se întâmplă din cauza catenelor lungi și ramificate de glucoză.

Merită să mai facem o mențiune, pentru a îndepărta orice confuzie: încă din anul 1747,

farmacistul Andreas Sigismund Marggraf a descoperit că zahărul din trestie este identic chimic cu zahărul din sfeclă.

Cartofii preparați sub formă de piure, fiind bogați și în amidon, eliberează mult mai repede zaharide în sânge decât cei copti.

Bazat pe datele din literatura de specialitate, Umberto Veronesi scrie că un bolnav cu cancer de colon, în plină cură de chimioterapie, își triplează riscul de a face metastaze dacă consumă abuziv carbohidrați rafinați (făină albă, zahăr) în asociere cu grăsimi saturate și proteine de origine animală.

Același autor citează un alt studiu care demonstrează că într-un lot de femei cu cancer de sân în stadiu inițial, dacă se reduce aportul de zahăr, făină albă, proteine de origine animală și se consumă multe vegetale, riscul de moarte motivat de cancer se reduce cu 43%¹.

¹ U. Veronesi, M. Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, ed. cit., pp. 31-32.

Johannes F. Coy remarcă două comunități – eschimoșii și câteva sate elvețiene – care au o rată a cancerelor foarte redusă și o longevitate mare, pentru simplul motiv că nu mănâncă zahăr, chiar dacă consumă proteine de origine animală (carne de focă, balenă, elan, somon – eschimoșii; lapte de capră, brânză, smântână, carne – satele din Elveția)¹. Același autor remarcă faptul că animalele se îmbolnăvesc mai puțin de cancer decât specia umană și animalele ierbivore se îmbolnăvesc mai puțin de cancer decât celelalte, pentru simplul motiv că nu mănâncă (chiar refuză) carbohidrații rafinați.

3. Poluarea apei

Tratarea apei din rețelele urbane cu clor face să se nască două tipuri de compuși organici:

¹ Johann F. Coy, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, Ed. G & U, München, 2010, p. 30.

1. **compuși organici halogenați nevolatili**, cu greutate moleculară mare – TOXNV (clor și diclor benzen, clorfenoli, clortoluen etc.);
2. **compuși organici halogenați volatili** cu greutate moleculară mică – TOXV (haloformi sau trihalometani – THM).

Lucreția Pavkov și colaboratorii² citează studiile lui Eschembrenner și Mills, care au constatat pe animalele de laborator efectul cancerigen al HCCL. Studiile epidemiologice efectuate în SUA sugerează o anumită asociere între nivelurile THM din apa potabilă și frecvența cancerului cu diferite localizări.

Liliana Ursu și colab. citează o analiză întreprinsă pe 30 de studii epidemiologice efectuate în lume asupra populației umane; autori

² Lucreția Pavkov și colab., „Dezinfecția apei cu clor, factor de risc pentru formarea unor compuși cancerigeni și unele posibilități de interceptare a acestora în scop profilactic”, *Igiena*, vol. XXXV, nr. 2, 1986.

ALIMENTAȚIA GREȘITĂ - ARMA CANCERULUI ȘI PUNCTUL NOSTRU SLAB

și prin aer. Primele experiențe pe șobolani arată efectul cancerigen³.

Poluarea apei de rețea

O serie de substanțe indezirabile și impurități **pot polua apa** de rețea:

- radon;
- fluoride;
- arsenic;
- fier;
- cupru;
- plumb;
- nitrați;
- azbest;
- cianide;
- erbicide;
- pesticide;
- microorganisme diverse: virusuri, microbi, paraziți;

³ *Ibidem.*

- clor;
- detergenți;
- sulfat de aluminiu.

4. Abuzul de carne și grăsimi

Mai multe **studii** demonstrează efectul cancerigen al abuzului de carne și grăsimi:

- Acidul anhidric eliberat în cantitate mare din carnea roșie are un efect proinflamator. Dacă se însumează cu o boală inflamatorie cronică digestivă (esofagită, gastrită, boala Crohn), riscul de cancer crește, căci inflamația cronică crește incidența cancerului¹.
- Cercetările efectuate de Dr. Carroll, citate de Colin T. Campbell, demonstrează, pe o statistică geografică, faptul că abuzul de grăsimi animale (spre deosebire de cele vegetale) crește incidența cancerului de sân².

¹ Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., p. 21.

² C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 90.

- Descoperirile din China au arătat că reducerea a grăsimilor din dietă de la 24% la 6% a dus la reducerea riscului de cancer de sân³.
- Un alt studiu al lui Armstrong (citat de Colin T. Campbell) demonstrează că incidența cancerului de colon crește direct proporțional cu consumul de carne⁴.
- Un studiu EPIC citat de Anna Villarini demonstrează că cei care consumă 200 grame de carne roșie pe zi au un risc dublu de a face cancer de colon comparativ cu cei care consumă 50 grame/zi.

Efectul cancerigen al cărnii se datorează următoarelor **cauze**:

- cantitatea crescută de fier, care favorizează formarea nitrosaminelor (cancerogene) în tubul digestiv;

³ *Ibidem*, p. 95.

⁴ *Ibidem*, pp. 180-181.

ALIMENTAȚIA GREȘITĂ - ARMA CANCERULUI ȘI PUNCTUL NOSTRU SLAB

- prepararea pe grătar sau tratarea la temperaturi agresive, care generează la suprafața cărnii hidrocarburi aromatice și aminer heterociclice - potențial cancerigene;
- conținutul de grăsimi saturate, având și ele potențial cancerigen.

E bine de știut!

- Carnea ridică nivelul factorilor de creștere (IGF-1), care stimulează apariția sau dezvoltarea tumorilor.
- Grăsimile hidrogenate (grăsimile vegetale solidificate) alterează permeabilitatea membranei, urmată de două fenomene cu potențial cancerigen: insulino-rezistență și intoxicare cu radicali liberi¹.

¹ Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando*, ed. cit., pp. 105-108.

- Un consum mare de carne roșie mărește riscul îmbolnăvirii de cancer de colon și prostată².

S. J. D. O'Keefe și colab. au observat că sud-africanii albi au o frecvență a cancerului de colon de 17 ori mai mare decât sud-africanii negri. Aceasta diferență enormă se corelează cu diferența la fel de mare a consumului de proteine de origine animală și grăsimi³ (vezi Tabelul 8).

Tabelul 8: Consumul de proteine de origine animală

Sud-africanii albi	Sud-africanii negri
Proteine de origine animală 77 g/zi	Proteine de origine animală 25 g/zi
Grăsimi totale 115 g/zi	Grăsimi totale 71 g/zi

² Terry Priestman, *Cum să faci față chimioterapiei*, Ed. Antet, 2010, p. 90.

³ C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 184.

5. Sarea

B. Peleteiro și colaboratorii au demonstrat într-un studiu realizat în Portugalia **efectul oncogen al abuzului de sare**. În cadrul acestui studiu, au fost evaluați 122 de bolnavi cu cancer gastric, comparativ cu 649 de cazuri martor. 86,5% din cancere aveau o localizare non-cardio. Nu s-a observat o diferență față de infectarea cu *H. pylori* și nici în funcție de sex. Aprecierea consumului de sare s-a făcut pe două criterii: o scală uzuală și conținutul în sare al unor alimente condiționate (preparatele de carne – 16%, pâine – 1,4%, supe concentrate – 15%, brânzeturi – 6,7%).

Autorii au ajuns la concluzia că un nivel ridicat al aportului de sare crește riscul de cancer gastric. De asemenea, remarcă și relația dintre sărurile nitrice (din mezeluri) și cancerul gastric¹.

¹ B. Peleteiro, C. Lopes, C. Figuerido, N. Lunet, „Salt intake and gastric cancer risk according to *Helicobacter pylori* infection, making tumor site and histological type“, *British Journal of Cancer*, 2011, 104, 198-207.

6. Aflatoxina

Aflatoxina este o micotoxină care se dezvoltă pe cerealele depozitate timp îndelungat în atmosferă caldă și umedă. EFSA (*European Food Safety Authority*) nu permite ca un aliment să fie contaminat cu mai mult de 4 µg/kg.

Colin T. Campbell citează o cercetare indiană în care, experimental, s-a folosit aflatoxina pentru a declanșa cancer la șobolani. Cercetarea s-a făcut pe două loturi:

- cei care au primit o dietă cu 20% proteine (regim hiperproteic) au făcut tot cancer la ficat;
- cei care au primit 5% proteine nu au făcut nici unul cancer la ficat.

Aceasta demonstrează că dietele cu aport scăzut de proteine inhibă producerea cancerului la animalele de experiență².

² C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 7.

7. Aditivii alimentari

Aditivii alimentari (notați convențional cu litera „E” urmată de o cifră) nu sunt deloc inofensivi din punct de vedere al siguranței alimentelor.

Clinica de Oncopediatrie din Düsseldorf a publicat o listă a aditivilor cu potențial oncogen pe care o redăm și noi mai jos:

- E330 (acid citric);
- E621 (glutamat de sodiu);
- E211, E131, E142, E213, E214, E215, E217, E 239, E123 – interzise deja în Europa Occidentală;
- E110, S124, E102, E120¹.

Pe internet figurează și alți aditivi cu potențial oncogen:

- Acesulfam K
- Acetaldehidă

¹ P. BIASON, „Huiles de poisson et santé”, *Plantes Médicinales Associées*, nr. 19, mars-avril 1992.

- Acrylamida
- Alpha Hydroxy Acid
- Ammoniu Glycolate
- BHA – BHT
- Butylparaben
- Coal Tar Dyes
- Coumarin
- Dimethicone
- DMDM Hydantoin
- Fluoride
- Formaldehyde
- Methylen Chloride
- Hydroquinone
- Isobutylparaben
- Padimate-O (PABA)
- Perchlorate
- DEG-12 Distearate
- Polyethylene Glycol (PAG)
- Potassium Bromate
- SLES (Sodium Laureth Sulfat)².

² <http://www.purething.com/living/toxins/living-toxins/dangerousingredients.html>

În fine, prof. Gh. Mencinicopschi actualizează lista aditivilor cu potențial oncogen:

- E 110 – Galben portocaliu
- E 123 – Azomilina Carmoizina
- E 123 – Amarant
- E 124 a – Roșu Poncean
- E 127 – Erotrozină
- E 128 – Roșu 2G (interzis în UE)
- E 129 – Roșu Allura AC
- E 131 – Albastru Patent V
- E 132 – Indigotină, Carmin Indigo
- E 142 – Verde S, Verde Acid Brillant
- E 155 – Brun HT, Brun Chocolat HT
- E 160 a – Beta Caroten
- E 214 – P-Hidroxibenzoat de Etil
- E 230 – Bifenil (interzis din 2004)
- E 249 – Nitrit de Potasiu
- E 250 – Nitrit de Sodiu
- E 251 – Nitrat de Sodiu
- E 252 – Nitrat de Potasiu
- E 320 – Butilhidroxianisol

- E 407 – Caragenen
- E 422 – Glicerină
- E 432 – Monolaurat de Polioxietilenă (Polisulfat 20)
- E 433 – Polisorbat 80
- E 434 – Polisorbat 40
- E 435 – Polisorbat 60
- E 436 – Polisorbat 65
- E 951 – Aspartam
- E 952 – Ciclamat
- E 954 – Zaharină
- E 1202 – Polivinil Polipirrolidonă

8. Tratarea la temperaturi înalte a proteinelor de origine animală

S-a demonstrat faptul că, tratată la temperaturi înalte, carnea degajă substanțe cu efect sigur cancerigen:

- amine heterociclice (s-au identificat 17 tipuri până în prezent);

- hidrocarburi policiclice aromate (mai ales în alimentele preparate la grătar - aproape de carbonizare);
- acrilamida (o altă substanță toxică clasa-
sată de IARC - *International Agency for
Research on Cancer* - drept cancerigenă
pentru om; ea se dezvoltă în cartofii prăjiți¹).

9. Alcoolul

Decă este consumat în cantități mari, alcoolul crește incidența cancerului, mai ales al celui cu localizări la nivelul tubului digestiv: faringe, esofag, stomac, ficat, pancreas. Alcoolul distilat este mai periculos, din acest punct de vedere, decât celelalte tipuri de alcool. Probabil că resveratrolul din vișinele roșii are un rol protectiv antimitotic².

¹ Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando*, ed. cit., pp. 16-17.

² A. E. Chang, *Oncology: An Evidence - Based Approach*, ed. cit., p. 294.

De Vita menționează rolul oncogenetic al alcoolului în neoplazia de esofag și ficat³. Umberto Veronesi menționează alcoolul ca factor de risc pentru cancerul de esofag, ficat și pancreas⁴.

10. Cafeaua

Cafeaua poate spori evoluția cancerului prin intensificarea acțiunii adrenalinei, care, la rândul ei, descompune rezerva de glicogen și crește nivelul de glucoză care susține metabolismul celulei tumorale. Crește, de asemenea, și fluxul de sânge și oxigen la nivelul tumorii, accelerând procesele fermentative.

Se permite cafea doar atunci când se face mișcare, pentru a consuma plusul de glucoză.

Unii autori vorbesc despre efectul antiradi-
cali al cafelei.

³ V. T. De Vita și colab., *Cancer Principle & Practice of Oncology*, ed. cit., p. 204.

⁴ U. Veronesi, M. Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, ed. cit., p. 33.

11. Cuptorul cu microunde

După 5 minute în interiorul cuptorului cu microunde, la temperaturi de 180°C , se pot degaja metilbenzen, etilbenzene 1-actine, xilene, stirene, 1, 4 diclorbenzene – multe cu potențial cancerigen¹. Mai bine nu-l folosi!

12. Obezitatea

În ultima vreme apar tot mai multe studii privind legătura patogenică dintre obezitate și cancer. Cu mare probabilitate, nivelul mai crescut de IGF (*insuline like growth factor*) și al hormonilor steroizi la persoanele obeze sunt factori oncogeni care fac să crească incidența cancerului. În plus, obezitatea produce o „stare proinflamatorie”, care contribuie și ea la creșterea riscului oncogen².

¹ Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., p. 16.

² V. T. De Vita și colab., *Cancer Principle & Practice of Oncology*, ed. cit., p. 227.

Același tratat de oncologie găsește o corelație între obezitate și cancer la următoarele localizări:

- **sân:** riscul crește cu 18% pentru fiecare 5 kg/m^2 – creșteri ale IMC (indicele de masă corporală)³;
- **colon:** riscul este egal pentru bărbații și femeile obeze și se leagă în special de localizarea distală a tumorii⁴; explicația sugerată de autori ar fi nivelul mai crescut de insulină și IGF (factorul de creștere) asociat cu *insulin resistance*;
- **endometru:** legătura patogenică cu obezitatea a fost dovedită atât la femeile din postmenopauză, cât și la cele din premenopauză;
- Lagergren și colab. afirmă că obezitatea crește de 16 ori riscul de adenocarcinom **esofagian** când BMI (indicele de masă corporală) este mai mare de 30 kg/m^2 ; un

³ *Ibidem*, p. 228.

⁴ *Ibidem*, p. 229.

din mecanismele probabile ar fi refluxul gastroesofagian, mult mai frecvent la persoanele obeze¹;

■ **rinichi:** legătura cu obezitatea este mai frecventă la femei;

■ **pancreas:** riscul de cancer pancreatic la obezi crește cu 12% pentru fiecare 5 kg/m² BMI (indicele de masă corporală) și este mai mare la bărbați decât la femei².

Concluziile au fost trase pe 21 de studii făcute în SUA, Europa, Japonia, Coreea și publicate între 1993 și 2006³. Grăsimea este un rezervor hormonal (hormoni feminini), iar riscul la femeile obeze să se îmbolnăvească de cancer de sân după menopauză este cu 50% mai mare⁴.

Un alt tratat de oncologie, apărut sub redacția lui Alfred E. Chang, comunică aceleași concluzii:

¹ *Ibidem*, p. 230.

² *Ibidem*.

³ *Ibidem*.

⁴ Gustav Dobos, Sherko Kümmel, *Gemeinsam gegen Krebs*, edit. Robert Sandman, 2011, pp. 231-233.

■ femeile obeze au un risc crescut de cancer pentru următoarele localizări: endometru, cervix, ovar, sân;

■ bărbații obezi au un risc crescut de cancer pentru stomac și prostată;

■ ambele sexe – femei și bărbați obezi – au un risc crescut de cancer pentru esofag, colon, ficat, pancreas.

Afirmațiile se bazează pe urmărirea unei cohorte de 900.000 de subiecți de către ACSS (*American Cancer Society Study*) timp de 16 ani și pe un studiu danez făcut pe 44.000 de subiecți⁵.

Richard Béliveau prezintă o statistică ce dovedește că 35% din cazurile cu cancer de colon și 60% din cazurile cu cancer endometrial erau persoane obeze. Statisticile făcute pe populațiile care emigrează dovedesc că odată „adoptat” stilului de viață occidental, pe măsură ce creș-

⁵ A. E. Chang, *Oncology: An Evidence - Based Approach*, ed. cit., p. 294.

te gradul de obezitate crește și riscul de a face cancer¹.

13. Radicalii liberi de oxigen

Radicalii liberi de oxigen sunt compuși metabolici reziduali care intoxică și îmbolnăvesc celula. Ei sunt definiți ca „orice specie capabilă să aibă o existență independentă, conținând unul sau mai mulți electroni nepereche (impari)”².

Redăm, după aceiași autori, câteva date importante despre speciile reactive de oxigen:

Radicali

- Superoxide $O_2^{\bullet -}$
- Hydroxyl $OH^{\bullet}$
- Peroxyl $RO^{\bullet}$

- Akoxyl $RO^{\bullet}$
- Hydroproxyl $HO_2^{\bullet}$

Nonradicali

- Hydrogen peroxide H_2O_2
- Hypochlorous acid $HOCl^a$
- Ozone O_3
- Singlet oxygen 1Dg
- Peroxynitrite $ONOO^{-b}$.

„Specii reactive de oxigen“ (ROS) este un termen colectiv care include radicalii liberi de oxigen ($O_2^{\bullet -}$ și $OH^{\bullet}$), dar și nonradicalii derivați de oxigen. Iată sursa speciilor reactive de oxigen:

- enzimele;
- reacțiile autooxidative;
- *haem proteins*;
- transportul mitocondrial;
- DNA mitocondrial;
- reticulul endoplasmatic;
- bacteriile;
- nucleul.

¹ R. Béliveau, D. Gingras, *L'Alimentazione anti-cancro*, ed. cit., pp. 14-15.

² B. Halliwell, J. M. C. Gutteridge, *Free radicals in biology and medicine*, ed. cit., pp. 23-27.

Abuzul de carne și grăsimi eliberează cantități mari de ROS.

*Efectul cancerigen
al speciilor reactive de oxigen*

Degradarea oxidativă a lipidelor și a proteinelor duce la efecte mutagene. Speciile nocive de oxigen (ROS) cresc proliferarea proteinelor, scăzând activitatea protein fosfatazelor și stimulând a doua fază a oncogenezei (promovarea) și expresia genei c-fos și c-myc.

Un alt mecanism prin care speciile reactive de oxigen afectează comportamentul celulelor tumorale este alterarea comunicării celulă - celulă. Comunicarea prin joncțiuni largi este scăzută în celulele tumorale și acesta este un efect al ROS (specii reactive de oxigen). ROS sunt, de asemenea, implicate în apariția și extinderea metastazelor: enzimele proteolitice sunt activate de speciile reactive de oxigen și astfel ele degradează matricea

extracelulară a celulelor tumorale. Un alt mecanism prin care este stimulată oncogeneza este efectul proinflamator al speciilor reactive de oxigen.

Nivelul lipidperoxidazei (și al lipidperoxidării) este crescut în țesutul tumoral malign. Dozarea lipidperoxidazei în sânge este un indicator indirect al nivelului de radicali liberi. Iradierea alimentelor (pentru a le steriliza) generează specii reactive de oxigen. Acesta este un alt mecanism carcinogenetic.

În fine, speciile reactive de oxigen intervin și în formarea nitrosaminelor bogate în nitrați și nitriți. Radicalii liberi sunt agenți de îmbătrânire și factori patogeni pentru coronaropatii, cancer și arterioscleroză¹.

Autorii prezintă valorile comparative ale peroxidării lipidice în plasmă (indicator fidel al supraproducției de radicali liberi) la centenari și septuagenari.

¹ B. J. Willcox și colab., *Okinawa, l'isola dei centenari*, ed. cit., p. 67.

Tabelul 9: *Radicalii liberi la centenari și septuagenari*

Grupa	Peroxidare lipidică în plasmă (supraproducție de radicali liberi)
Centenari	1,59
Septuagenari	2,96

Diferența statistică este relevantă.

14. Dioxinele

Dioxinele sunt compuși toxici rezultați din activități industriale și incinerarea deșeurilor care pot contamina alimentele. Ele au, de asemenea, un mare risc cancerigen¹.

15. Bisfenolul-A

Ingredient al recipientelor de plastic, bisfenolul-A se eliberează mai ales la încălzirea

¹ Gh. Mencinicopschi, *Biblia alimentară*, Ed. Litera, 2011, p. 143.

flaconului. Este *estrogen-like*, crescând riscul de cancer de sân la femei și de prostată la bărbați².

16. Ftalații

Ftalații sunt componenți în ambalajele de plastic care se eliberează în cantități mari, atunci când ambalajele sunt expuse la soare (în fața magazinului, de exemplu). Ei cresc riscul de apariție a cancerelor hormono-dependente³.

17. Pesticidele: Atrazina, DDT

Pesticidele au efecte de tip estrogenic, crescând riscul cancerelor hormono-dependente⁴.

² *Ibidem*, pp. 143-144.

³ *Ibidem*, p. 144.

⁴ *Ibidem*.

18. Aluminiul

Aluminiul ajunge în organismul uman din
patru surse:

- ambalaje neprotejate;
- ca un component al E-urilor: E 173, E 120, E 520, E 521, E 522, E 523, E 554, E 555, E 556, E 541, E 559;
- în cafeaua instant;
- în laptele praf.

Excesul de aluminiu produce boala Alzheimer și crește riscul de cancer (atât prin migrare, cât și prin folosirea antiperspiranțelor care conțin săruri de aluminiu)¹.

19. Alimentele poluate radioactiv

Există două efecte negative distincte ale poluării radioactive:

¹ <http://health.howstuffworks.com/skin-care/underarm/care/tips/is-antiperspirant-toxic.htm>

- când particule radioactive ajung în plante, animale și, în final, în aliment (radiația cosmică, accidente nucleare, creșterea nivelului de radioactivitate din activitățile industriale etc.); în acest caz alimentul este iradiat și cea mai frecventă complicație este cancerul;
- alimentele tratate radioactiv (radiații ionizante) care nu devin radioactive, dar devin alimente „moarte”, adică distructurate, cu echipamentul enzimatic distrus².

Acestea sunt cele mai importante greșeli pe care le facem în alimentație și care ne aduc în situația de a fi nevoiți să luptăm cu cancerul. O dată cunoscute, le putem evita sau chiar elimina din alimentația noastră. Ca să continuăm lupta, cu scopul de a învinge cancerul, trebuie să știm și cum ar fi indicat să procedăm și ce principii sănătoase ar trebui să urăm. Despre aceasta vei citi în următorul capitol.

² Gh. Mencinicopschi, *Biblia alimentară*, ed. cit., pp. 145-146.



CAPITOLUL III

Codul luptătorului împotriva cancerului



E bine să reținem două certitudini: în urmă cu un secol și în mijlocul oamenilor care mănâncă sănătos, cancerul este menționat foarte rar.

Principiile dietei corecte izvorăsc dintr-o experiență comună a milioane de oameni pe verticala și pe orizontala timpului.



Deși adversarul are avantajul de a ne transforma fiecare greșeală într-o armă pe care s-o îndrepte apoi împotriva noastră, nu trebuie să ne descurajăm! Nu s-a inventat încă războiul care să ne facă să depunem armele!

Tu poți fi un învingător, iar învingătorii trebuie să aibă de partea lor cele mai eficiente metode: disciplina în a alege o alimentație potrivită, determinarea de a consuma doar alimentele benefice și un cod adecvat de principii sănătoase pe care să-l aplice în alimentația de zi cu zi. Din acest al treilea capitol, vei afla principiile generale pentru o alimentație corectă în lupta cu cancerul.

In Cartea Facerii (1, 29) este menționată alimentația omului până la potop: „*Iată, vă dăm toată iarba ce face sămânță, de pe toată fața pământului, și tot pomul ce are fruct cu sămânță. Acestea vor fi hrana voastră*”.

Aceasta înseamnă cereale și fructe.

În Noul Testament aflăm cum Mântuitorul îndemnat pe apostoli să mănânce pește (Ioan 21, 9-13), iar Apostolul Pavel recomandă abținerea de la carne.

În primele versete ale Facerii, după fiecare zi a creației apare sintagma „*Și a văzut Dumnezeu că este bine*”.

Acest „este bine” se referă la universul biologic așa cum l-a făcut Dumnezeu.

Versetele menționate pledează cu putere – din punct de vedere teologic – împotriva organismelor modificate genetic din zilele noastre.

Principiile alimentației sănătoase sunt de fapt precepte ancestrale, izvorâte din istoria

NU HRĂNI CANCERUL!

civilizațiilor biblice sau păgâne și confirmate de cercetările științifice moderne.

Ele cer omului să revină la o alimentație pură, nepoluată, să practice cumpătarea în general și postul periodic în special.

Alimentația echilibrată, cu alimente naturale, valorizează instinctul alimentar fiziologic, adică îl ferește pe omul modern de adicții (dependențe) periculoase, căci rafinările și aditivii prevestesc „mitul” foamei, al setei, al preferințelor și aversiunilor alimentare periculos de mult, până la a nu mai recunoaște și a nu mai dori alimentul natural.

Mi s-a întâmplat să am cazuri în cabinet cu copii care nu au mâncat niciodată iaurt bio sau natural (ci numai cu aditivi). La îndemnul meu de a i se da un iaurt adevărat, copilul l-a gustat și a întrebat: „Ce este acesta?”. Nu numai că l-a refuzat, dar nici nu l-a recunoscut!

Aceleași semne de întrebare (și chiar îngrijorare) apar când vedem bolnavi care sunt atrași de zahăr, făină albă sau carne de pasăre din comerț (hormonizată), dar au aversiune pentru miere, făină

integrală sau pasăre crescută în gospodărie țărănească: ceea ce este rafinat și poluat este acceptat, dorit, iar ceea ce este natural este respins! Această răsturnare a sistemului de valori este chiar un atentat la sanogeneza speciei umane.

A respecta principiile unei alimentații ancestrale nu este greu, căci noi avem înscris în memoria metabolismului nostru ceea ce este bine și a fi bine dintotdeauna.

A gusta din ceea ce nu este permis aparține ființei căzute din Eden.

Să nu uităm că, după cunoștințele la care avem acces acum, circa 30% din cancere (boală gravă, adesea mortală) pot fi evitate printr-o dietă sănătoasă!

Cum poți începe? În primul rând, **evită factorii de risc oncogeni:**

- carbohidrații rafinați (zahărul);
- plantele alimentare îngrășate chimic;
- preparatele din carne conservate cu nitrați și nitriți;

- abuzul de carne și grăsimi alimentare;
- apa de rețea tratată cu clor;
- aditivii alimentari;
- abuzul de sare;
- abuzul de alcool;
- obezitatea;
- plantele tratate cu insecticide.

Zece principii de bază în alimentație

Îată câteva dintre cele mai importante principii alimentare care ar trebui urmate pentru a avea o viață sănătoasă și pentru a preveni apariția cancerului:

1. Dieta vegetariană bio este cea mai sigură metodă profilactică împotriva cancerului. Proteinele de origine vegetală nu sunt incriminate în incidența și agravarea evoluției bolnavilor cu cancer¹. De ase-

menea, carbohidrații naturali (mierea și fructele) nu sunt nici ei incriminați în etiopatogenia cancerului.

R. Béliveau citează *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research* privind o statistică pe 519 studii asupra consumului de fructe și zarzavaturi corelat cu diminuarea riscului de cancer. Această analiză arată că 74% dintre studii menționează o reducere a riscului de cancer prin consumul de fructe și zarzavaturi².

Dieta vegetariană nu are numai un rol profilactic, ci și un efect terapeutic, așa cum rezultă și din graficul următor.

2. Cerealele și fructele sunt cele mai valoroase pentru specia umană. Ele trebuie să ocupe un rol important în alimentația omului. Cerealele se consumă după un tratament termic ușor.

3. Leguminaceele (fasolea, mazărea, bobul, linte, soia) se consumă tratate termic.

¹ C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 63.

² R. Béliveau, D. Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 12.

NU HRĂNI CANCERUL!

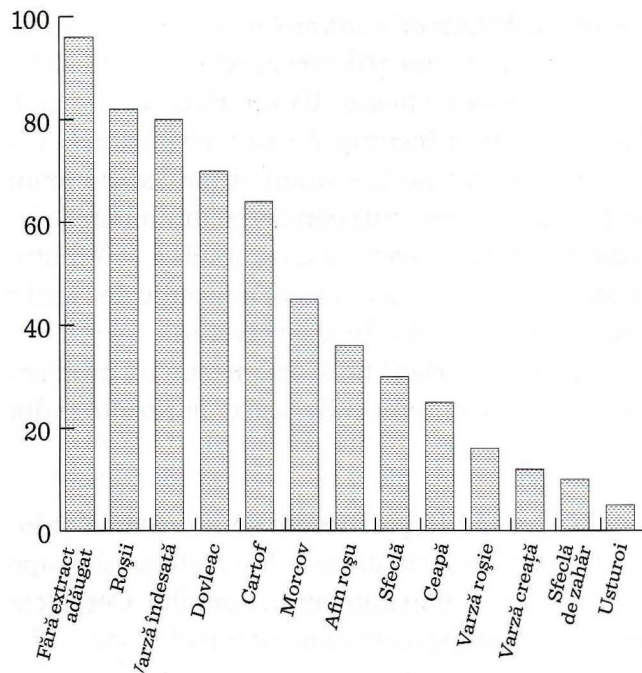


Figura 2: Inhibiția creșterii celulelor izolate de neuroblastom sub efectul extractelor vegetale

(Reprodus după R. Béliveau și D. Gingras,
L'Alimentazione anti-cancro, ed. cit., p. 49)

4. Zarzavaturile, condimentele, fructele se consumă crude (cu excepția bolnavilor care au diaree, colopatii sau afecțiuni gastrice și nu tolerează cruditățile).

5. Calitatea apei este esențială. Bea în fiecare dimineață pe stomacul gol 300-500 ml apă plată de cea mai bună calitate.

6. Tehnicile gastronomice trebuie să fie protective, să nu altereze calitatea nutritivă a alimentului.

Poți folosi:

- vase de pământ sau inox;
- preparare în abur;
- preparare la cuptor.

Ar fi bine să eviți:

- cuptorul cu microunde;
- oalele sub presiune;
- prăjelile;
- sterilizările la temperaturi înalte.

7. **Un pahar de vin** pe zi este recomandat.

8. **Postul negru periodic** (1-2 zile pe săptămână) are o mare valoare profilactică în cancer.

9. **Fructele oleaginoase** sunt recomandate pentru a potoli foamea între mese: nuci, alune, migdale, semințe de dovleac și floarea soarelui, fistic.

10. **Alimentele loco-regionale** (din ținutul unde ne-am născut) sunt preferate.

Scurt îndrumar:

■ **aliment integral** = alimentul oferit de natură: cortex, pulpă și suc împreună.

■ **sucul de fructe și zarzavaturi** = sucul proaspăt (nu conservat), obținut prin presare (nu tăiere).

■ **tratare termică ușoară neagresivă** = rumenirea cerealelor, fierberea în aburi (orez, linte), infuzie.

■ **tratare termică tradițională** = fierberea la maxim 100-105° C pentru leguminoase (fasole, cu schimbarea a 2-3 ape, linte, mazăre, năut, bob); pegătire în cuptor pentru cartofi, pâine (150-200° C), pește; grătar cu aburi pentru pește (tot 105° C).

■ **deshidratare** = aliment tratat pentru deshidratare la maxim 40-45° C; astfel încât principiile organice (enzime, aminoacizi, lipide, glucide) rămân nealterate de temperatură.

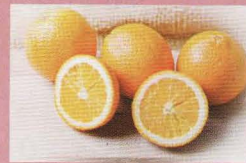
■ **tratare termică agresivă (nerecomandată)** = cuptor cu microunde, oală sub presiune.

***Concluzie:** O dietă cu conținut ridicat de fibre, conținut scăzut de grăsimi (în special grăsimi animale), care include porții generoase de fructe și legume, în care se reduce sau chiar se exclude alcoolul, este o dietă adecvată pentru controlul cancerului. Cele mai bune diete sunt dietele vegetariene pure.*



CAPITOLUL IV

Armele care ne ajută în lupta împotriva cancerului



Alimentele sănătoase sunt cele pe care le oferă natura dintotdeauna. După fiecare verset al creației biblice apare: „Și a văzut Dumnezeu că este bine“.

Alimentele bio – adică integrale, nerafinate, neaditivate și nemodificate genetic – sunt ideale.



Putem deschide focul în această bătălie cu cancerul, folosindu-ne întocmai de armele pe care acesta le-a întors asupra noastră: alimentația ne poate fi și aliat, nu doar dușman. Putem învinge cancerul cu propriile sale arme, trebuie doar să le cunoaștem și să învățăm să le mânuim.

Citind capitolul de față, poți învăța nu doar care sunt alimentele benefice, ci și de ce sunt ele recomandate în alimentația de zi cu zi. Nu te teme de schimbări, puterea e chiar în tine! Poți adopta un regim de viață mai sănătos chiar de azi, ai încredere!



Cerealele

Prin cereale înțelegem grâu, porumb, orz, secară, orez, ovăz. Sunt recomandate a fi consumate doar cerealele integrale, nu și cele rafinate, pentru că principiile lor nutritive sunt repartizate în toate straturile bobului. Dacă încă nu știi, e important să reții că cerealele conțin multe fibre care au efect benefic asupra corpului uman.

E bine de știut!

- Grâul este supranumit „laptele de mamă al pământului“, pentru că este cel mai complet aliment.
- Orezul decorticat are doar 60% din greutatea și principiile nutritive ale bobului integral.

Recomandări:

- ❑ Cerealele se pot consuma fierte în aburi, ușor rumenite, ca produse de pâine sau patiserie – preferabil preparate la temperaturi joase, cu maia proprie;
- ❑ Este indicat să consumăm cereale bio (fără îngrășăminte chimice, fără insecticide) și necontaminate cu mucegaiuri (acestea presupun un pericol de contaminare cu aflatoxină);
- ❑ Cerealele sunt considerate alimente de importanță majoră și sunt plasate la baza piramidei alimentelor sănătoase.

- În Biblie, grâul apare consumat sub patru forme în trei dintre ele grâul fiind supus unui tratament termic:
 - ❑ rumenit pe lespede de piatră;
 - ❑ pâine dospită;
 - ❑ pâine nedospită;
 - ❑ boabele ca atare (în condiții de excepție, când apostolii au trecut printr-un lan de grâu și erau flămânzi, dar nu aveau voie să gătească).
- Tot în Biblie, sunt menționate cerealele, alături de fructe, ca fiind singura alimentație existentă până la potop (vezi *Facerea* 1, 29).

Fructele

Fructele sunt o sursă importantă de „apă biologică“ (70-90%), ușor absorbabilă, pură și ușor utilizabilă de către organism. De asemenea, fructele sunt o sursă importantă de minerale și vitamine, la fel ca și de glucide nerafinate (în cantități mici).



predomină fructoza). Ar fi bine să știi că fructul integral este superior sucului de fructe, așa că este bine mănânci fructul bine spălat, decât să te rezumi doar la a-i bea sucul.

Este bine de știut!

- Citricele sunt bogate în vitamina C.
- Citricele acționează anti-cancer prin vitamina C, polifenoli, epuratori de radicali

Recomandări:

- ❑ Se recomandă fructe *bio*, netratate cu insecticide.
- ❑ Se recomandă fructele consumate în stare crudă.
- ❑ Atunci când se consumă sucuri de fructe, e preferabil ca ele să fie obținute prin presare.
- ❑ Se recomandă a fi consumate fructele oleaginoase (nuci, alune, fistic, migdale), semințe de dovleac, floarea soarelui, cât și fructele proaspete

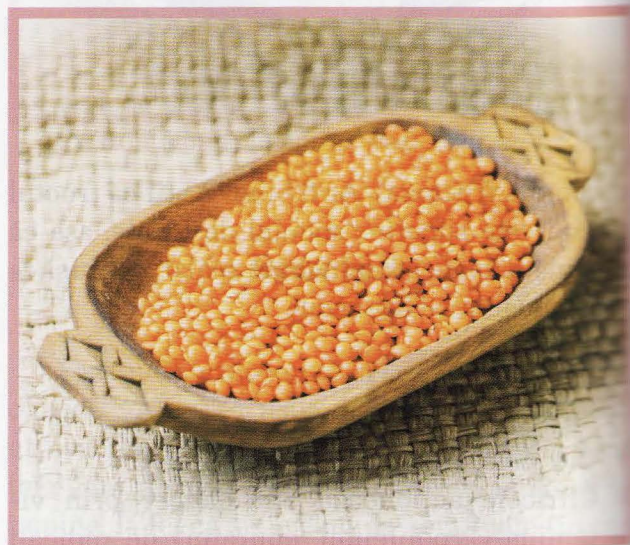
liberi de oxigen, activator al sistemului imun.

- Polifenolii din fructele de pădure și citrice blochează angiogeneza în zona tumorii;
- Absența lipidelor le face să fie indicate în dislipidemii.

- Kiwi și merele *annurca* au efecte antitumorale.
- Strugurii au conținut mare de fructoză și fier.
- Smochinele conțin o cantitate mare de fibre.
- Fructele muriforme (căpșune, zmeură, mure, fragi) sunt bogate în pectine, vitamina C și fier.
- Fructele galbene conțin mult caroten (caise, piersici, pepene).
- Vișinele au efect tonic.
- Prunele au efect laxativ.
- Curmalele au o mare valoare energetică și sunt bogate în fier.
- Fructele oleaginoase sunt bogate în acizi grași polinesaturați.
- Nucile sunt bogate în vitamina E (indicate în cancerul de prostată).
- Afinele și măslinile sunt bogate în fier.
- Măceșele sunt bogate în magneziu.
- Fructele de pădure au avantajul că apar în zone nepoluante, nefiind stropite cu insecticide, iar solul este îngrășat doar organic.

Legumele

Leguminoasele sunt valoroase pentru conținutul lor mare în proteine de calitate, proteine care au o mare solubilitate în apă, așa că poți consuma cu încredere legume de cât mai multe ori pe zi.



Tabelul 10: Compoziție chimică

Produsul	Apă	Proteine	Lipide	Glucide	Celuloză	Cenușă	Raportul Proteine/Lipide
Mazăre	11	22	3	55,2	6,4	2,4	7,5
Fasole	10	23	2,8	55,7	5,5	3	9
Lințe	10	25	1,9	56,4	3,4	2,8	13,4
Soia	10	38	20	22	5	5	1,9

E bine de știut!

- Soia conține aminoacizi esențiali (cu excepția triptofanului) într-o concentrație mai mare decât există în carne, fracțiunea solubilă a proteinelor conținând 86% globuline, 8% albumine, 6% azot neproteic.
- Lipidele din soia au un procent mare de acizi grași nesaturați (85%).
- Mazărea conține o cantitate mare de lizină.
- În fasole se găsește o cantitate mare de tirozină și lizină.
- Leguminoasele nu se consumă crude, ci numai tratate termic.

Zarzavaturile

Zarzavaturile conțin celuloză cu structură fină, având proprietatea de a scădea colesterolul. Zarzavaturile reprezintă o sursă bogată de „apă biologică” și au un conținut mare de minerale și vitamine. Presară din abundență zarzavaturi în mâncărurile pe care le consumi zilnic!

E bine de știut!

- Varza, în special broccoli, are efecte anti-cancer (în special pentru zona sânelui și a vezicii urinare) prin glucozinalat.

NU HRĂNI CANCERUL!

- Usturoiul și ceapa au efect anticancerigen prin acilină și, respectiv, polifenoli.
- Roșiile au efect anti-cancer prin licopeină, o substanță din grupa carotenoizilor; se găsesc 15 mg licopeină în 25 g suc de roșii.
- Aportul natural de acid lactic din varza acră, pâinea cu maia proprie, legumele acre,

Recomandări:

- ❑ În sezonul cald, e preferabil să se consume frunzoasele: varza, salata, mărarul, pătrunjelul, ceapa, usturoiul etc.
- ❑ În sezonul rece, e preferabil să se consume rădăcinoasele: morcov, țelină, păstârnac etc.
- ❑ Cu mici excepții (cartoful, sfecla, conopida), zarzavaturile se consumă crude; cartoful e recomandabil să fie copt în cuptor; sfecla trebuie coaptă în cuptor; conopida ar trebui tratată termic în aburi (pentru cei cu colon iritabil).



borșul, brânza de vaci, iaurtul, neutralizează acidul lactic produs de celulele tumorale. Explicația autorului: acidul lactic alimentară este redus (dezactivat) în ficat, proces ce se mulează și dezactivarea acidului lactic rezultat din fermentarea lactică de la nivelul celulei canceroase.

¹ Johannes F. Coy, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, ed. cit.



Ciupercile

Ciupercile au un efect antitumoral, datorită principiului numit lentinan; inhibă aromataza, menținând răspunzătoare de proliferarea neoplazică. Când ai mâncat ultima dată ciuperci? Ai putea s-o faci chiar azi. La finalul cărții vei găsi câteva rețete delicioase pe bază de ciuperci.

Recomandări:

- ☐ Se consumă după un tratament termic foarte ușor (cuptor sau grătar), asezonate cu ulei presat la rece și condimente
- ☐ Se consumă de trei ori pe săptămână. Abuzul inhibă sistemul imunitar.

E bine de știut!

- Japonezii care consumă multe ciuperci au mai puțin cancer la stomac.
- *Agaricus blazei* și *Pleurotus ostreatus* sporesc capacitatea organismului de a sintetiza interferon, au efect antimicrobian și hipocolesterolemiant.



Ceaiul verde

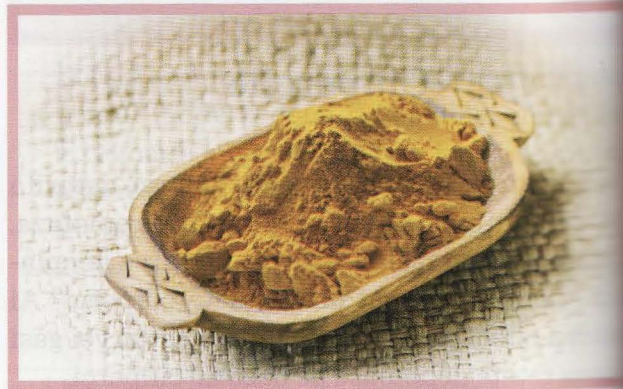
Ceaiul verde este benefic în cancer, îndeosebi în prevenție, datorită conținutului ridicat de flavone. Polifenolii din ceaiul verde inhibă angiogeneza din zona peritumorală. Ceaiul verde are și alte efecte pozitive: previne infecțiile din timpul iernii, este tonic, este depurativ și digestiv, tamponând efectele nocive ale abuzului de carne. Bea zilnic ceai verde și vei vedea că te vei simți mai tonic!

Recomandări:

- ❑ Infuzia trebuie să fie de 8-10 minute, pentru o eliberare maximă de polifenoli.
- ❑ Se recomandă 2-3 căni de ceai verde consumate pe zi.

Curcumina

Se găsește în condimentul numit curcuma. Inhibă angiogeneza și grăbește moartea celulelor.



minerale. Degradarea în intestin este încetini-
tă, deci se folosește împreună cu piperul. Adaugă
curry la mâncărurile tale și vei simți nu doar gus-
tul bun pe care-l are, ci și efectele lui benefice!

Ghimbirul

Ghimbirul ajută la eliminarea senzației de
grețuri la bolnavii care fac chimioterapie. Poți



include ghimbirul într-o pastă de biscuiți. Nu este
recomandat să-l adaugi în băuturi răcoritoare¹.

Mierea

Mierea conține fructoză, minerale, histami-
ne, enzime, acizi organici. Ea are proprietăți an-
tiseptice și cicatrizante și nu este iritantă pen-
tru tubul digestiv. Mierea este ușor asimilabilă
și satisface repede nevoile energetice. Învață-te
să înlocuiești zahărul din ceai sau cafea cu o lin-
guriță de miere. De asemenea, ea e bună ca în-
dulcitor și pentru gustările dulci preparate din
fructe sau cereale.

Recomandări:

- ☐ Mierea poate fi consumată ca atare, în sala-
te de fructe sau în alte combinații.
- ☐ Nu se tratează termic, căci devine toxică.

¹ Terry Biestman, *Cum să faci față chimioterapiei*, ed. cit., p. 71.

Peștele

Mai multe studii demonstrează că alimentația bogată în pește scade incidența și gravitatea afecțiunilor cardiovasculare, probabil datorită grăsimilor polinesaturate (Gene Spiller, Dr. Kromhout, P. Biason). Reese Dubin, în cartea *Miracle Food Cures from the Bible*, citează un studiu efectuat de MRFIT Coordinating Center, din Minneapolis, care demonstrează că, la un lot de 6.000 de bărbați de vârstă medie, decesul prin cancer a fost mai redus la subiecții care au consumat pește în mod regulat.

Consumul regulat de pește la bolnavii cu angioplastie transluminală scade la jumătate numărul restenozărilor.

Adaugă peștele în meniurile tale săptămânale! E și delicios, și sănătos, și, în mod clar, mult mai bun decât carnea.

Recomandare:

- ❑ Peștele se consumă după tratamente termice ușoare.

Lactatele

Laptele este considerat un aliment valoros încă din cele mai vechi timpuri: referatul biblic definește Țara Făgăduinței ca fiind locul „unde curge lapte și miere”. Poți bea un pahar cu lapte seara înainte de culcare: te va liniști și te va ajuta să ai și un somn mai bun.

E bine de știut!

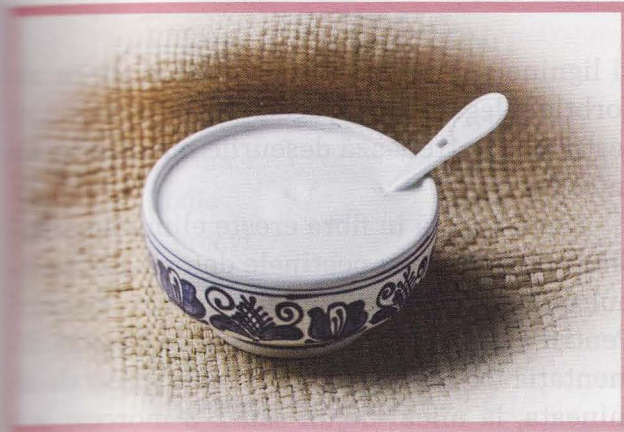
- Dintre toate alimentele, laptele de vacă este cel mai apropiat de laptele de mamă.
- Laptele este un aliment complet, care conține într-o proporție echilibrată toate principiile plastice și energetice.
- Lactatele fermentate sunt o sursă suficient de sigură și naturală de floră lactobacilară.
- În zonele unde se consumă multe lactate fermentate (chefir, sana, iaurt, lapte bătut,

respectiv în regiunile din Asia, longevitatea este mai mare.

Concepția conform căreia omul adult nu trebuie să consume lapte, pe motiv că mamiferelor adulte (boul, calul, oaia) nu consumă lapte decât când sunt pui, este total greșită pentru simplul motiv că nu-l putem compara nici pe copil cu vițelul, nici pe omul adult cu boul (conformația stomacului, digestia bucală,

ruminația, echipamentul enzimatic, tipul de alimentație ulterioară).

În plus, există o bogată literatură biblică, istorică, culturală care dovedește că laptele a fost pentru om un aliment valoros dintotdeauna (și în epocile în care longevitatea și performanțele atletice ale omului erau mult mai mari). Mai mult, renumitul oncolog german Johannes F. Coy chiar indică lactatele fermentate bolnavului oncologic pentru aportul de acid lactic natural, care



Recomandări:

- ❑ Laptele se poate consuma crud, dacă avem siguranță deplină asupra igienei și sterilității, sau fiert.
- ❑ Pentru prevenția și terapia cancerului este ideal a se consuma numai lactate fermentate, pentru că lactatele fermentate conțin floră lactobacilară necesară revitalizării florei saprofite intestinale și au conținut mult mai scăzut de lipide.

este neutralizat în ficat (proces ce se îndreaptă și împotriva acidului lactic tumoral și peritumoral născut prin anaerobioză).

Există totuși anumite aspecte particulare în zilele noastre pentru care consumul de lapte dulce trebuie limitat:

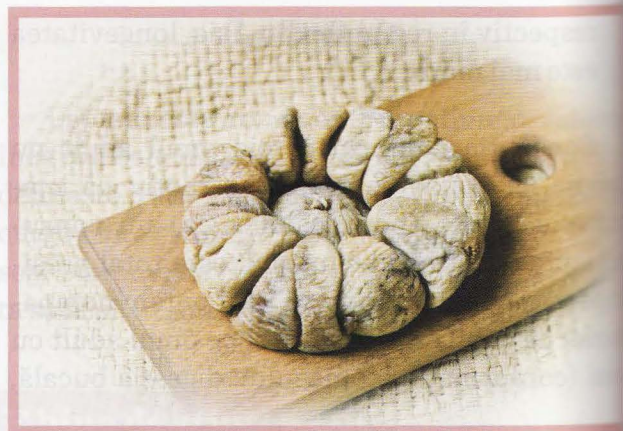
Alimentația vacilor de crescătorie este unilaterală (în loc să pască zeci sau sute de specii de graminee, ele sunt hrănite cu premixuri pe bază de 3-4 cereale).

UHT este sigur din punct de vedere bacteriologic, dar cu risc de alterare a proteinelor și cu potențial alergogen.

Nu este recomandată o alimentație predominant lactată (așa cum se întâmplă deseori în practică).

Fibrele

Fibrele sunt alcătuite dintr-un mix de compuși glucidici ca pectina, celuloze, hemiceluloze



și ligninele. Fibrele au capacitate mare de absorbție și legare a apei, accelerează tranzitul intestinal și antrenează deșeurile metabolice din intestin.

Dieta bogată în fibre crește eliminarea toxinelor prin scaun și pectinele detoxifică intestinul de metale grele (plumb, arsenic, mercur). Pentru a avea un aport necesar de fibre în alimentația ta, poți consuma cereale integrale dimineata, la micul dejun sau 2-3 morcovi la

gustare de după-amiază. Ce-ar fi ca de mâine să începi să incluzi o porție sănătoasă de fibre în meniul tău?

**Tabelul 11: Conținutul de fibre al unor alimente
(la 100 grame)**

Tărâțe	48
Făină de grâu integrală	11,7
Mazăre	7,7
Varză	2,9
Smochine	6,4
Prune	1,5
Roșii	1,4
Lămâi	1,4
Curmale	6,4
Rodie	5,1
Morcovi	3,7
Banane	1,8
Măr	1,4
Pere	2,4
Legumele	3-5

Recomandări:

- ❑ Este important ca omul să consume, în fiecare zi apă, 500-1000 ml. A nu confunda apa cu „alte lichide”: ceai, cafea, supe, sucuri etc.
- ❑ Multe tradiții recomandă un pahar mare (200-300 ml) cu apă dimineața pe stomacul gol.
- ❑ Apa plată comercializată e bine să fie distribuită în flacoane de sticlă, nu de plastic.
- ❑ Ideală este apa de izvor care vine de la mari adâncimi. Biblia vorbește adesea despre apă și despre ape ca element primordial, primenitor și curativ (*Facerea 1, 2; Facerea 6, 13-22; Facerea 7, 1-24; Matei 11, 17; Ioan 5, 2-9* etc.).

E bine de știut!

- Necesarul de fibre este de 30-40 grame/zi¹.
- Fibrele cresc asimilarea carotenilor și vitaminelor A și B în organism.

¹ M. K. Gupta, *Food That Are Killing You*, Ed. Pustak Mahal, 2000, p. 96.

- Dacă omul ar consuma alimente integrale (cereale, fructe, legume), ar avea un aport normal fiziologic de fibre.

Vinul

Vinul conține flavonoide, resveratrol, minerale, enzime, antociani, taninuri și efectul său este hipocolesterolemiant, vasodilatator, antimitotic.



În cantități mici, vinul roșu este benefic pentru sănătate. Studiile demonstrează că la un consum constant de vin (100-150 ml/zi), riscul bolilor cardiovasculare și neoplazice scade. Un pahar de vin pe zi este recomandat, așa că îl poți consuma cu încredere la o masă principală!

E bine de știut!

- Resveratrolul, extras în stare pură din strugurii roșii, se folosește deja ca un supliment nutritiv antitumoral.

Apa

Calitatea apei este de o importanță deosebită, cu atât mai mult cu cât corpul uman este alcătuit în procent de 70% din apă. Toate reacțiile metabolice ale organismului se desfășoară în apă. Bea multă apă, în fiecare zi. Cel mai bine

Însă ajungi la o cantitate zilnică de 2-3 litri de apă consumată.

Știi că apa participă la metabolizarea alimentelor în trei faze succesive? Iată cum:

I. În tubul digestiv are loc fenomenul de hidroliză, care favorizează absorbția: glucidele trec în monozaharide, lipidele în acizi grași, iar proteinele în aminoacizi;

II. În sânge – uneori apa este transportor ideal pentru substanțele solvite;

III. La nivelul țesuturilor – apa participă la toate reacțiile de reducere și oxidare fosforilante devenind apă endogenă.

E bine de știut!

- Dr. F. Batmanghelidj prezintă, într-o carte dedicată apei, **46 de motive** pentru care omul are zilnic nevoie de apă¹:

¹F. Batmanghelidj, *Water & Salt*, Editura Tagman, 2003, pp. 123-125.

1. Fără apă nu există viață.
2. Lipsa relativă a apei lezează sau omoară anumite funcții ale corpului.
3. Apa este o importantă sursă de energie, este un *cashflow* al corpului.
4. Apa generează energia electrică și magnetică a fiecărei celule.
5. Apa este un liant în *design*-ul arhitectural al structurii celulare.
6. Apa preîntâmpină lezarea ADN-ului.
7. Apa crește eficiența sistemului imun în măduva oaselor, acolo unde el se formează.
8. Apa este principalul solvent al alimentelor, vitaminelor, mineralelor; este utilizată pentru disoluția hranei în mici particule, metabolizarea și asimilarea ei.
9. Hrana fără apă nu are valoare energetică pentru corp.
10. Apa crește rata de absorbție a principiilor esențiale din hrană.
11. Apa este folosită pentru transportul tuturor substanțelor în corp.

12. Apa crește eficiența hematiei în procesul de colectare a oxigenului în plămâni.
13. La nivelul celulei, apa ajută la pătrunderea oxigenului și la eliminarea deșeurilor metabolice.
14. Apa duce deșeurile metabolice din diferite zone ale corpului spre ficat și rinichi pentru a fi eliminate.
15. Apa este principalul lubrifiant al articulațiilor.
16. Apa este utilizată în discurile intervertebrale pentru a amortiza șocurile.
17. Apa este un bun laxativ.
18. Apa ajută la reducerea incidenței accidentelor coronariene.
19. Apa previne obstrucția arterială (în inimă și în creier).
20. Apa este esențială pentru termoreglare.
21. Apa este importantă în metabolismul creierului.
22. Apa este importantă pentru eficiența neurotransmițătorilor.
23. Apa este importantă pentru producerea hormonilor (din creier, inclusiv melatonina).
24. Apa poate preveni ADHD.
25. Apa crește eficiența efortului fizic și intelectual.
26. Apa este cea mai bună băutură, lipsită de reacții adverse.
27. Apa reduce stresul, anxietatea și depresia.
28. Apa restaurează ritmul normal al somnului.
29. Apa reduce oboseala.
30. Apa face pielea elastică.
31. Apa dă strălucire ochilor.
32. Apa previne glaucomul.
33. Apa normalizează hematopoieza.
34. Apa este vitală pentru eficientizarea sistemului imun în diferite zone ale corpului.
35. Apa diluează și fluidifică sângele, împiedicând trombozarea.
36. Apa diminuează durerile premenstruale.

ARMELE CARE NE AJUTĂ ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA CANCERULUI

37. Apa creează, prin bățile cardiace, fluxurile (valurile) care împiedică formarea trombilor.
38. Corpul uman nu depozitează apa. De aceea trebuie să bem în fiecare zi.
39. Deshidratarea împiedică producerea hormonilor sexuali.
40. A bea apă înseamnă a separa senzația de sete de cea de foame.
41. În curele de slăbire e indicat să bei apă.
42. Deshidratarea face să crească sedimentele toxice în organe.
43. Apa reduce incidența grețurilor matinale de sarcină.

44. Apa este un sistem integrator între minte și corp.
45. Apa împiedică reducerea memoriei cu vârsta.
46. Apa împiedică imboldul adictiv la cafea, alcool, droguri.

Acestea sunt cele mai importante arme din alimentație pe care le ai la îndemână și cu care poți lupta cu această boală. Dar ca să știi cum anume să-ți schimbi stilul de alimentație, ca să poți introduce aceste alimente într-un mod natural, îți vom prezenta, în următorul capitol, câteva variante de diete pe care le poți urma.



CAPITOLUL V

Planuri de atac împotriva cancerului



Conceptul Cornell University, Studiul Okinawa, Principiile terapiei Gerson ș.a. au ca principale arme de atac împotriva cancerului eliminarea proteinei de origine animală, postul, excluderea alimentelor rafinate și a aditivilor.



P

Acum a venit timpul să ne definitivăm strategia alimentară împotriva cancerului! Obiectivul final ne ține motivați, ne mai trebuie doar câteva planuri de alimentație pregătite în avans, o bună organizare nutrițională și multă voință care să ne ghideze în respectarea regimurilor.

Trebuie să dai dovadă de determinare și să treci la atac! În acest capitol îți vom arăta câteva diete pe care poți să le ții începând chiar de azi, respectând astfel principiile pe care le-ai învățat din celelalte capitole.

Prevenirea bolii canceroase printr-o dietă specifică este cea mai valoroasă contribuție a studiilor în domeniul nutriției. În stadiile precoce ale cancerului, o dietă vegetariană foarte strictă sau posturi negre alternative pot vindeca unele cazuri, în combinație cu citostaticele sau chiar ca singură metodă.

Îți prezentăm mai jos câteva variante terapeutice neatestate încă de statistici mari în teorie oncologică, dar menționate pozitiv în practica empirică. De asemenea, am inclus și o dietă de slăbit cu 12 reguli.

Bolnavii cu anemie severă și cei malnutriți (cașectici, pierderi mari în greutate) nu pot beneficia de dietoterapiile foarte restrictive. Pot începe aceste terapii când se ameliorează aceste sindroame, la sfatul unui medic specialist.

Conceptul Cornell University

În societatea modernă și industrializată, cancerul s-a dovedit a fi ucigașul numărul doi,

după bolile cardio-vasculare. Opinia specialiștilor de la laboratorul de cercetare al prestigioasei Universități Cornell din Statele Unite ale Americii, sub conducerea Dr. Colin T. Campbell, este că majoritatea acestor boli apar din cauza faptului că nu știm cum să folosim dieta ca să le prevenim. Cu alte cuvinte, bolile Occidentului civilizat, denumite și „bolile abundenței” (cancer, diabet, obezitate, cardiovasculare) sunt de fapt „boli controlabile prin nutriție”.

Care este rețeta pentru o sănătate bună?

La această întrebare ne răspunde Dr. Colin T. Campbell – savant consacrat, cercetător renumit, profesor emerit în biochimie nutrițională la Universitatea Cornell și unanim recunoscut ca unul dintre marii nutriționiști ai lumii contemporane – împreună cu echipa sa.

Munca lor se concentrează pe studiul și promovarea impactului nutriției asupra sănătății, pe rolul hranei de origine vegetală ca aliment și medicament. Credibilitatea și siguranța afirmațiilor provin nu numai din rezultatul

cercetărilor de o viață, ci și din activitatea de educație și implicare în elaborarea de strategii și politici de alimentație în SUA. Toate aceste date stau la baza *best-seller*-ului *Stăruiește în China*, a cursului de *Nutriție vegetariană* și *Programului de certificare în Nutriție vegetariană*, organizate și predate de Dr. Campbell și specialiști de renume în medicină, la Universitatea Cornell, împreună cu Fundația Dr. Colin T. Campbell (autoarea unora dintre rețetele din *Stăruiește în China*). Cristela Georgescu, este la rândul ei absolventă certificată a acestui program). Împreună cu echipa sa, și-a dedicat, în cadrul laboratorului de la Universitatea Cornell, 27 de ani dintre care aproape 50 de cercetare, investigând rolul nutriției, în special al proteinelor și al grăsimilor animale, în dezvoltarea cancerului.

Concluzia? Dieta pe bază de alimente integrale, de origine vegetală, bogate în fibre, carbhidrați „buni”, antioxidanți și zero colesterol are efecte benefice impresionante și incontestabile în ceea ce privește prevenirea acestor boli. Multe

...ele pot fi controlate și cel puțin reduse din
...dacă nu chiar vindecate, doar prin sim-
...schimbare a opțiunilor noastre alimentare.
...lor au demonstrat că acest tip de dietă
...și oprește avansarea cancerului și, de ase-
...poate vindeca bolile de inimă (fără medi-
...sau operații), diabetul și obezitatea.

Cum este posibil ca doar prin nutriție să fie
...sau vindecat ceva atât de grav precum
...atacurile vasculare cerebrale, bolile
...sau diabetul? Cel mai important fac-
...care generează toate aceste boli este lipsa de
...din partea oamenilor a ceea ce poate
...dietă, atât pozitiv, cât și negativ.

Această înțelegere superficială a nutriției
...loc, în primul rând, extravaganțelor și
...echilibrelor alimentare în viața de zi cu zi.
...al doilea rând, creează dependența de me-
...și alte produse chimice în preveni-
...și tratamentul bolilor apărute în consecință.
...o societate care, în mod predominant,
...bazează pe medicamente și alte preparate

chimice pentru a preveni și trata problemele.
Cu excepția unor beneficii pe termen scurt pe
care le putem avea din folosirea medicamen-
telor sau suplimentelor alimentare, aceasta nu
este în nici un caz o soluție. Această aborda-
re farmacologică pentru îmbunătățirea sănătă-
ții, nu va reduce în nici un caz povara bolilor, pe
termen lung. „Bolile se formează și apar în mulți
ani de zile și nu pot fi rezolvate printr-o aborda-
re pur și simplu medicamentoasă“, consideră
Dr. Campbell.

Când privim multitudinea de dovezi exis-
tente și vedem atâtea persoane care se bucu-
ră de beneficiile unei astfel de diete, devine
într-adevăr impresionant să fim martori la pu-
terea reală a hranei.

Iată câteva considerații ale acestei echipe:

1. Nutriția înseamnă alimente integrale (con-
sumate în forma lor naturală, neprocesate și ne-
rafinat), nu nutrienți luați în mod individual.

2. Cea mai bună modalitate de a distinge valoarea totală de sănătate a alimentelor este compoziția lor în nutrienți.

3. Nu există nici un nutrient în alimentele de origine animală, care să nu fie mai bine furnizat de către plante. Nutrienții de care avem nevoie pentru a fi sănătoși sunt mult mai bine obținuți din alimente de origine vegetală:

- Antioxidanții se găsesc doar în plante;
- Fibrele se găsesc doar în plante;
- Colesterolul se găsește doar în alimente de origine animală;
- Carbohidrații complecși (buni) se găsesc în formă intactă doar în plante.

4. Fibrele combat cancerul. Prin definiție, fibrele nu pot fi digerate. Ele fac ca mâncarea să se miște mult mai repede prin intestine, ajutând la eliminarea substanțelor carcinogene. Atrag apa în tractul digestiv și astfel carcinogenii sunt diluați. Experții recomandă 30-40 grame zilnic.

Cu cât alimentele sunt mai apropiate de starea lor naturală, nerafinate și nedecojite, cu atât conținutul în fibre e mai ridicat. Cele mai bune surse de fibre sunt: cerealele integrale, fasolea, linte, mazărea, legumele și fructele.

5. Grăsimile sporesc riscul de cancer. Grăsimile au multe efecte în organism. Sporesc producția de hormoni și, în consecință, cresc riscul de cancer mamar. De asemenea, ele stimulează producția de acizi biliari, care au fost asociați cu cancerul de colon. Studiile intercomparative au demonstrat că populațiile unde consumul de grăsimi este cel mai ridicat sunt și cele cu cea mai mare rată a mortalității cauzate de cancerul mamar și de colon. Deși trebuie să preluăm o parte din cantitatea totală de grăsimi consumate, există dovezi că grăsimile animale sunt mult mai dăunătoare decât cele vegetale.

6. Importanța legumelor și a fructelor. Nu numai că au un conținut scăzut de grăsimi

Principiile terapiei Gerson¹

Iată recomandările terapiei Gerson, pe care trebuie să le urmezi pentru a avea o alimentație sănătoasă.

1. Timp de 6-12 săptămâni se recomandă regim **exclusiv vegetarian**:

- bea sucuri proaspăt preparate din fructe, frunze verzi comestibile și legume;
- folosește cantități mari de fructe și zarzavaturi crude, ca atare sau rase fin;
- consumă leguminoasele fierte, înăbușite în suc propriu;

¹Max Gerson, *O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave*, Ed. For You, 2005, pp 192-208.

- mănâncă pâine de secară.

2. După 6-12 săptămâni adaugă la dietă **proteinele animale** sub forma lactatelor degresate și fermentate. Adaugă pește doar la recomandarea medicului.

3. Exclue complet sarea din alimentație.

4. Sunt interzise:

- tutunul, sarea, ceaiul, cafeaua, cacao, ciocolata, alcoolul, zahărul rafinat, făina albă, dulciurile;
- alimentele afumate, sulfurate, conservate sau conserve metalice;
- alimentele conservate;
- grăsimile;
- gătitul în oale sub presiune sau de aluminiu.

5. Cartofii trebuie să-i gătești (coci) în coajă lor. Legumele trebuie gătite la foc mic, fără apă.

6. Sucul de fructe sau de zarzavaturi se bea progresiv.

7. Se recomandă clisme pentru drenaj biliar și intestinal cu: cafea, ceai de mușetel – purgație cu efect laxativ.

8. Sucurile de fructe și zarzavaturi vor fi îmbogățite cu săruri de potasiu: gluconat de potasiu, acetat de potasiu, fosfat monobazic de potasiu.

9. Sucurile recomandate pentru o zi:

- portocale;
- mere și morcovi;
- frunze verzi;
- struguri;
- grepfruit;
- roșii.

10. Condimente permise: cuișoare, anason, frunze de afin, mărar, fenicul, nucșoară,

măghiran, rozmarin, salvie, șofran, cimbru, criș, cimbrisor.

Cancerul hormonodependent. Factori protectivi. Studiul Okinawa¹

Iată care sunt principiile pentru o alimentație sănătoasă care au rezultat din Studiul Okinawa:

1. Dieta hipocalorică

Protejează în special împotriva cancerului de sân, prostată și colon. Locuitorii Insulei Okinawa consumă cu circa 40% mai puține calorii decât occidentalii.

Iată efectele dietei hipocalorice:

¹ B. J. Willcox și colab., *Okinawa, l'isola dei centenari*, pp. 30-37.

- reduce producția de radicali liberi dăunători pentru celule;
- scade secreția de insulină și inclusiv factorii de creștere tumorală.

2. Fructele și verdețurile

NCI (National Cancer Institute) și AICR (American Institute for Cancer Research) recomandă dieta preferențială cu fructe și verdețuri. Mai mult de 200 de studii (remarcate anterior) recomandă această dietă. Concluzia acestor studii este sfatul de a consuma „cinci porții zilnice” de fructe și verdețuri.

Componentele active anti-cancer (în special valoroase profilactică) sunt:

- vitaminele;
- mineralele;
- fibrele;
- sterolii de origine vegetală (flavonoide);
- fitoestrogeni;
- antioxidanți.

Locuitorii din Okinawa consumă șapte porții pe zi de fructe și verdețuri.

3. Grăsimi bune

Opinia autorilor este că mult mai mult contează calitatea decât cantitatea grăsimilor. Statisticile arată că populația mediteraneană și locuitorii din Okinawa consumă preferențial grăsimi mononesaturate. Uleiul de măsline are o mare rezistență la oxidare și se știe că oxidarea râncezește uleiul și îl transformă într-o sursă de radicali liberi.

Un studiu care vine din Grecia a demonstrat că o doză de ulei de măsline consumat zilnic reduce cu 25% riscul de cancer la sân al grecoaielor. Consumul crescut de acizi grași omega 3 are, de asemenea, efecte protective împotriva cancerului de sân.

În Insula Okinawa se consumă de 3 ori pe săptămână pește. Acest obicei alimentar face ca în sângele femeilor din Okinawa să fie de 3 ori

mai ridicat nivelul de acizi grași omega 3 decât în sângele femeilor din Occident.

4. Alimente cu un indice glicemic scăzut și bogate în fibre

Când se consumă carbohidrați rafinați cu asimilare rapidă (zahăr, făină albă), deci alimente cu un indice glicemic (IG) ridicat, nivelul de glucoză din sânge crește. Țesutul gras nu reușește să absoarbă glucoza din sânge într-un ritm corespunzător și astfel nivelul de insulină crește compensator. Acest fenomen se cheamă insulino-rezistență și este dovada că în scurt timp va apărea un diabet.

Cercetările au evidențiat statistic incidența crescută a tumorilor hormonodependente la diabetici.

Insulina și factorii de creștere celulară *insulina-like* sunt răspunzători de inducerea oncogenezei. Carbohidrații naturali nu au afectat cancerigene când sunt (și de regulă sunt) asociați cu alimentele bogate în fibre.

5. Flavonoizii: flavonoli, flavoni, isoflavoni, bioflavonoizi

Populația din Okinawa consumă cea mai mare concentrație de flavonoizi din lume. Nivelul de flavonoizi în sângele japonezilor este de 50 de ori mai mare decât cel al tipului caucazian, iar incidența cancerelor hormonodependente este cea mai scăzută la populația japoneză.

Soia este o leguminacee bogată în flavonoizi.

Tabelul 12: Rolul flavonoizilor în profilaxia cancerului

Populația	Aportul de flavonoizi	Mortalitatea prin cancer (la 100.000 loc./an)
SUA	12,9	132
Japonia	84,5	106
Okinawa	100,9	97

(Autorii studiului Okinawa au reprodus tabelul din

M. Hertog et alii, *Arch. Intern Med.*, vol. 155, 1995, pp. 359-365)

¹ *Ibidem*, p. 35.

6. Consum moderat de alcool

Douăzeci de studii analizate și opt studii prospective dovedesc că alcoolul crește riscul de cancer hormonodependent. Se consideră abuz de alcool mai mult de două pahare consumate pe zi. Un consum moderat de alcool crește nivelul de estrogeni, atât la bărbați, cât și la femeie. Locuitorii din Okinawa consumă alcool foarte puțin („un păhăruț de lichior“).

7. Evitarea obezității

O masă corporală ridicată printr-un strat mare de grăsime, crește nivelul de insulină și hormonii estrogeni; inclusiv obezitatea postmenopauzală crește riscul de cancer de sân. Obezitatea adolescenților face să apară pubertatea (inclusiv menarhea) mai devreme decât se întâmpla în trecut. Acesta este un factor de risc constatat în creșterea incidenței cancerului de sân.

Locuitorii din Okinawa au o incidență foarte scăzută a obezității. Continuă să fie slabi până la înaintea bătrânețe.

8. Activitate fizică susținută

Exercițiul fizic (mersul pe jos, alergatul, sportul) scade nivelul de glucoză și insulină și, implicit, factorii de risc oncogeni. Importanța stilului de viață, cu precădere a alimentației, se reflectă foarte bine în diferențele statistice prezentate de autorii cărții *Okinawa – insula centenarilor*¹.

Autorii apreciază că alimentația influențează cu precădere cancerul „hormonal“.

Metoda postului negru alternativ

Este recomandat să ții post negru de 3 ori câte 24 de ore pe săptămână. De exemplu:

- de duminică seara până luni seara;
- de marți seara până miercuri seara;
- de joi seara până vineri seara.

¹ *Ibidem*, p. 29.

NU HRĂNI CANCERUL!

Tabelul 13: *Importanța stilului de viață în cancer*

Decese anuale prin cancer la 100.000 de locuitori						
Poziția*	Locul/Națiunea	S. V.**	Sân	Ovare	Prostată	Colon
1	Okinawa	81,2	6	3	4	8
2	Japonia	79,2	11	3	8	16
3	Hong Kong	79,1	11	3	4	11
4	Elveția	79,0	34	10	52	19
8	Italia	78,3	37	4	23	17
10	Grecia	78,1	29	3	20	13
11	Statele Unite	76,8	33	7	28	19

* Poziția după ordinea speranței de viață.

** Speranța de viață.

Poți bea apă plată din abundență pe parcursul zilei de post.

În zilele de marți, joi, sâmbătă, duminică este indicată următoarea dietă:

- cereale integrale tratate termic ușor, neagresiv;
- leguminacee tratate termic tradițional;
- zarzavaturi integrale și sucuri crude;
- fructe integrale și sucuri crude;

- pește tratat termic neagresiv;
- lactate fermentate (kefir, iaurt, smântână, lapte bătut).

Dieta se poate prelungi în funcție de evoluția bolii, dar ține cont că alimentele consumate trebuie să fie din categoria *bio* sau tradiționale.

Trebuie excluse total: zahărul, aditivii, carnea, grăsimile saturate (margarină, șorț).

...făină), făina albă, uleiul rafinat, sarea. De asemenea, e recomandat suport psihologic pentru a se adapta la noua dietă și pentru a depăși stresul numit „cancer”. Zilnic, se recomandă completarea regimului cu o activitate fizică susținută.

Dieta de slăbit cu 12 reguli

Regula nr. 1: Exclue complet alimentele rafinate: zahărul, făina albă, sarea extrafină, margarina, uleiul rafinat și toate alimentele care le conțin.

Regula nr. 2: Exclue alimentele aditivate (cu E-uri).

Regula nr. 3: Consumă următoarele alimente permise:

- cereale integrale;

- fructe;
- legume;
- zarzavaturi;
- lactate, preferabil cele fermentate (iaurt, chefir, sana, lapte bătut, brânză de vaci);
- ouă (3 pe săptămână);
- ciuperci;
- miere;
- pește (2-3 mese pe săptămână);
- carne (1-2 mese pe săptămână).

Regula nr. 4: Alimentele pe care le consumi trebuie să fie de cea mai bună calitate: bio sau tradiționale.

Regula nr. 5: Ideal, ar trebui să iei 2 mese pe zi: între orele 10-11 și 18-19, pentru a nu supra-pune fazele de ingestie, absorbție, metabolizare și eliminare.

Regula nr. 6: Dimineăța pe stomacul gol, bea 300-400 ml apă plată.

Regula nr. 7: Între mese, consumă sucuri proaspete sau ceaiuri de fructe.

Regula nr. 8: Cerealele, leguminaceele (soia, fasole, mazăre, linte, bob), carnea și peștele se prepară cu tratamente termice ușoare: cuptor, aburi, fierbere. Celelalte alimente se consumă crude, cu excepția persoanelor care au afecțiuni gastrointestinale.

Regula nr. 9: În alimentație trebuie să predominare cerealele și fructele.

Regula nr. 10: Cantitatea porțiilor se calculează în funcție de obiceiul alimentar anterior pe care l-ai avut: pentru a pune organismul „în dificultate” și pentru a-l determina să consume din rezervele proprii, trebuie să te raportezi la propriile obiceiuri alimentare: redu cu 25% – 50% rația alimentară față de obiceiul de până acum.

Regula nr. 11: Foarte important: trebuie să mesteci îndelung fiecare bol alimentar (10-15 ori) înainte de a-l înghiți.

Regula nr. 12: Mergi pe jos (la pas) 30-60 minute zilnic.

Ești cu încă un pas mai aproape de reușită! Știi ce este cancerul, știi cum a luat amploare și ce alimente îi favorizează apariția. De asemenea, ai aflat care sunt principiile sănătoase pe care ar trebui să le aplici zi de zi, ai descoperit și ce alimente te ajută în lupta împotriva cancerului, iar cele câteva planuri de alimentație pe care tocmai le-ai aflat îți pot fi niște aliați alături de care să câștigi această bătălie.

În ultima parte a acestei cărți îți prezentăm un număr important de rețete culinare, pentru a te ajuta să adopți și să respecti un mod de alimentație sănătos.

CAPITOLUL VI

Rețete

Rețetarul acesta respectă principiile dietoprofilaxiei și dietoterpiei în cancer, expuse în conținutul cărții.

Aditivii, azotații, insecticidele și alimentele rafinate au pervertit grav calitățile organoleptice ale alimentului (gust, miros, aspect).

Acest rețetar vă propune reîntoarcerea la alimentul ancestral și integral.





I. Rețete concentrate pe bază de fructe, cereale integrale și nuci/semințe¹

1 Ciocolată la minut (100% crud)

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 1 avocado copt pasat bine cu furculița sau blenderul manual, până capătă consistența de smântână. Se adaugă peste el 2-3 linguri de miere cremoasă sau cristalizată, 2-3 linguri de pudră de roșcove, 1 lingură de nuci crude măcinate (sau mix de felurite nuci crude), 1 lingură de făina de fulgi de ovăz sau de cereale integrale (fulgii de cereale se macină și astfel se obține făina) și stafide după gust. Se amestecă bine toate ingredientele, se pune compoziția în tava de gătire și se presară deasupra nuci măcinate și bucățile de fructe de sezon.

¹ Pot constitui micul dejun sau cina.

Cum se servește: alături de 1 fruct acrișor (măr crețesc, kiwi, mandarină, portocală, căpșuni sau afine).

2. Pateu de nuci (100% crud)

Preparatul se poate face dintr-un singur fel de nuci sau se pot folosi diferite tipuri de nuci, în proporții diferite, în funcție de gustul și imaginația personală.

Ingrediente: 1 lingură de nuci românești, 1 lingură de migdale, 1 lingură de alune de pădure, 1 lingură de semințe de susan, 1 lingură de semințe de floarea-soarelui, 1 lingură de semințe de dovleac, 1 lingură de semințe de cânepă, miere de salcâm cremoasă sau cristalizată. Opțional: câteva picături de suc de lămâie proaspăt stors și, la nevoie, 1-2 linguri de apă, în cazul în care doriți să jonglați cu consistența pateului, așa încât să poată fi întins pe pâine prăjită.

Mod de preparare: Se rășnesc nucile și semințele (mai puțin cele de cânepă) și se amestecă

NU HRĂNI CANCERUL!

cu restul ingredientelor. Sau se lasă nucile și semințele la rehidratat câteva ore, pentru a le trezi la viață și activa enzimele din ele. Se macină apoi cu ajutorul unui blender manual.

Cum se servește: pe pâine prăjită, cu feliuțe de măr, kiwi sau banană deasupra. Vara se poate servi pe felii de pepene galben.

3. Salată de grâu (50% crud)

Ingrediente (5-6 porții): 250 gr grâu integral, 2 cani de miez de nucă sau migdale (puteți folosi și mai multă, dacă vă place), miere de salcâm, fructe de sezon. Opțional: puțină vanilie naturală praf, nucă de cocos răzuită mărunt.

Mod de preparare: Se spală grâul și se fierbe în 1.5 l de apă timp de 15-20 minute, după ce a dat în clocot. Apa va scădea considerabil, însă ar trebui să rămână cam 1 cm deasupra grâului. Învelim într-o pătură oala acoperită și lăsăm grâul la „înflorit” câteva ore. Eu de obicei îl fierb dimineața și îl definitivez seara,

pentru cină; sau invers: îl fierb seara și îl definitivez dimineața, pentru micul dejun. După ce a stat la „înflorit”, scurgem apa, adăugăm nuca tocată mai mare (și/sau migdalele) mierea și, opțional, nucă de cocos, un vârf de linguriță de vanilie naturală și 2-3 mere rase.

Cum se servește: în boluri, cu fructe de sezon presărate deasupra.

4. CaFeline (100% crud)¹

Ingrediente: 10 linguri de semințe de susan neprăjit, 4 linguri de semințe Chia (înlocuitor: nuci românești sau semințe de in), 4 linguri de nucă de cocos (înlocuitor: alune de pădure), 4 linguri de migdale, 10 linguri de fulg de ovăz, 3 linguri de merișoare deshidratate (înlocuitor: stafide, prune sau caise uscate), 2 linguri cu vârf de pudră de roșcove (carob), 2 lingurițe de unt de cocos (merge și fără, dar

¹ Bomboane cu conținut ridicat de calciu, fier și proteine.

5. Feramisu (50% crud)¹

Ingrediente pentru o prăjitură de mărimea unei tăvi format A4, aprox. 6 porții:

Pentru blat: 1,5 cană de făină de mei (din mei râșnit sau măcinat), 1,5 cană de suc de măr (se poate și cu apă sau lapte vegetal; eu folosesc suc de măr și pe post de îndulcitor, și pentru că e ușor acrișor și dă un gust fructos), 0,5 cană de cocos răzuit, 15 curmale (dacă vreți mai dulce, folosiți mai multe), 1 linguriță de praf de vanilie naturală, 1 lingură cu vârf de cafea instant de cereale, 1 lingură de pudră de roșcove (carob), 1 banană.

Pentru cremă: 1,5 cană de nuci caju uscate, puse la rehidratat câteva ore, 1 linguriță praf de vanilie, opțional puțină esență de rom, 0,5 cană de suc de portocale proaspăt stors (poate fi și mai mult, dacă vi se pare prea consistentă crema), 0,5 cană de suc de lămâie proaspăt stors, 2 linguri de semințe Chia măcinate făină (înlocuitor: 3 linguri de semințe de in), 2 linguri cu vârf de miere

¹ O variantă de Tiramisu cu conținut de fier.

cremoasă sau cristalizată, 1 linguriță de pudră de roșcove pentru ornat.

Mod de preparare: Blatul – se pun toate ingredientele la blender, până obțineți o pastă mai groasă, pe care o puneți în tavă. Se lasă la cuptor: 180 grade – 20 min. Se însiropează cu suc de măr sau apă cu miere și puțină zeamă de lămâie. După ce se răcește bine, se adaugă crema.

Crema: În timp ce blatul se coace, se amestecă bine toate ingredientele la blender, până când obținem o pastă fină, un fel de spumă cremoasă sau cremă spumoasă. Se lasă la rece până când e gata copt și răcit blatul, apoi se adaugă peste blat.

Opțional, între blat și cremă se poate adăuga un strat de dulceață nefiartă de gutui (vezi rețeta nr. 6). Se pudrează deasupra cu carob și se lasă 2-3 ore la frigider.

6. Dulceață de gutui (100% crud)

Ingrediente: 5 gutui date pe răzătoarea mică, fără cotor, 5 cm de rădăcină de ghimbir dat pe

răzătoarea mică, 1 kg de miere, 1 linguriță de scorțișoară (sau după gust), sucul de la 1 lămâie.

Mod de preparare: Se amestecă bine toate ingredientele, se pune compoziția în borcan de sticlă și se lasă la loc răcoros și întunecos 10 zile răstimp în care se mai amestecă din când în când.

Cum se folosește: la prăjituri fără foc, la salata de grâu, la decorat și la însiropat.

7. Prăjitură Merișor (100% crud)

Ingrediente și mod de preparare pentru 3 porții:

Blat: 2 mere fără cotor, 1/4 linguriță de scorțișoară, 1 lingură de făină de in și puțin bicarbonat de sodiu. Se pun la blender până când devine tot un piure pufos. Se scoate și se amestecă cu 1/2 cupă fulgi de ovăz măcinați făină, cât cuprinde, ca să absoarbă umiditatea și să lege compoziția.

Crema: 3 mere fără cotor, 6 prune uscate puse la înmuiat și curățate de sâmburi, 6 caise uscate puse la înmuiat, 1/4 linguriță de scorțișoară, 1 linguriță de praf de vanilie naturală și 5 linguri de miere.

se amestecă la blender, până când ajung la 1 lămâie. (deci nu piure, ca în cazul blatului).

Topping: un strat subțire de dulceață de gutui, de pildă, rețeta 6).

8. Prăjitură și bomboane Caisuca (100% crud)

Ingredientele și modul de preparare pentru porții de prăjitură și 10-15 bomboane:

Blat: 100 gr de alune de pădure, măcinate; 100 gr de nuci românești, măcinate; 3 linguri de semințe de in, măcinate; 6 linguri de stafide; 6 linguri de pudră de roșcove; 5 linguri de cocos măcinat; 1 linguriță de praf vanilie naturală; 2-3 linguri de fulgi de ovăz, măcinați; miere după gust; puțin lichid: suc de portocale proaspăt stors, sau suc de grapefruit, sau suc de lămâie diluat cu apă. Se amestecă toate și se lasă 30 de minute să tragă umezeala și să se lege compoziția. Se oprește o parte pentru blatul prăjiturii, iar restul se modelează în formă de bomboane, care

se pot tăvăli prin pudră de roșcove, susan, cocos sau nuci măcinate. Blatul va avea consistența unei plasteline, se modelează în formă de tort sau prăjitură. Peste el se pune crema de mai jos.

Crema: 6 caise, 1 măr mare fără coajă și cotor, scorțișoară după gust se pun împreună la blender până când totul devine un piure. Se scoate, se amestecă cu stafide și, opțional, cu puțină dulceață de gutui (1-2 lingurițe) și se așază în formă, deasupra blatului. Se presară deasupra puțină scorțișoară.

9. Prăjitură Clara, cu quinoa și ciocolată (50% crud)

Ingrediente și mod de preparare pentru o prăjitură de mărimea unei tăvi format A4, aprox. 6 porții:

Blat: 1/2 cană de mei – se macină făină, 1/2 de cană de quinoa – se macină făină. Se pun la blender împreună cu 2 mere fără cotor, 1 banană, 6-7 (sau mai multe, după gust) caise confiate rehidratate 10-12 ore și 3 căni de lichid (suc de mere sau

apă îndulcită cu sirop de agave sau cu câteva curmale), scorțișoară după gust, 1 linguriță de praf de vanilie naturală. Se amestecă bine, până când se obține o compoziție de consistența smântânii. Se pune într-o tavă de mărime A4 și se lasă la cuptor 1 oră, la 180 de grade. Se scoate și se lasă câteva ore, să se întărească. Va fi ca o mamaligă mai vârtoasă.

Crema: 3 avocado, 1 linguriță de praf natural de vanilie, 4-5 linguri miere cremoasă și 6 linguri praf de roșcove. Se amestecă totul cu blenderul manual sau, dacă nu aveți, pasați avocado bine cu furculița, până devine ca o smântână. Amestecați apoi cu restul ingredientelor. Dacă doriți o ciocolată mentolată, adăugați la final exact 1 picătură (nu mai mult) de ulei esențial de mentă.

Cum se servește? Împreună cu un pahar de lapte de migdale.

10. Orez cu lapte

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: Se fierb în 500 ml de lapte de soia obținut

în casă, timp de 20 de minute, 3 linguri de orez integral și puțină scorțișoară măcinată. Se pune pe foc, se adaugă 2 linguri de stafide, se acoperă și se învelește oala într-o pătură, apoi se lasă „înflorescă” timp de 1 oră. La final se adaugă 1 lingură de nucă tocată și, dacă mai e nevoie de îndulcit, puțină miere.

11. Rondele de ciocolată cu alune (100% crud)

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: Se amestecă bine 1 bucată de avocado pasată până devine ca o maioneză, 2 linguri de miere cremoasă, 1 lingură de pudră de roșcove, 1 puț de nuci măcinate mai mare, ca pentru colivă, 2 linguri de alune de pădure măcinate, 3 linguri de făină din fulgi de ovăz, opțional 1 linguriță de ulei de cocos. Se pune pe o hârtie de copt sau folie de plastic, se rulează sub formă de „salam”, se lasă la congelator 1 oră, se scoate și se servește sub formă de rondel, între care se pun felii de mandarină.

12. „Halviță“ de susan (100% crud)¹

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 2 linguri de susan crud se macină bine, până se obține făină, și se amestecă cu puțin suc de lămâie sau grapefruit, 1/2 linguriță de praf de vanilie naturală și 3 linguri de miere cremoasă. Opțional se poate adăuga merișoare deshidratate, tocate.

Cum se servește: sub formă de pastă cu care se unge pâinea integrală, prăjită.

13. Cereale zdrobite cu miere

Ingrediente: 5-7 linguri cereale zdrobite (grâu, porumb, orez, secară), 1 l de apă, miere – la gust.

Mod de preparare: cele 5-7 linguri de cereale se pun în apa în clocot. Se fierb 5-7 minute, apoi se lasă vasul acoperit timp de 20 de minute. Când se răcește, se adaugă mierea de albine.

¹ Rețetă dr. Doru Laza.

De preferat a se consuma fără sare. Se pot adăuga mirodenii blânde (scorțișoară) și fructe.

14. Mic dejun opțional

Se pot servi, după gust:

- pâine integrală
- ulei presat la rece
- salată de fructe
- avocado
- suc de fructe diverse
- humus
- nuci
- smochine
- curmale
- fistic
- miez de floarea-soarelui și dovleac
- ananas crud
- iaurt, kefir, sana, lapte bătut
- cereale integrale
- avocado cu lămâie și condimente.

II. Supe

1. Supă de cereale

Ingrediente: 100 g cereale zdrobite (grâu, porumb, orez, secară, orz), 2 l apă, 50 g morcov, 50 g păstârnac, 100 g țelină, 1 lingură de ulei de măsline

Mod de preparare: Se pune apa la foc. Când începe să fiarbă, se pun cerealele pentru supă. După 5 minute se ia oala de pe foc și se adaugă zarzavatul curățat, spălat și dat pe răzătoare, pătrunjelul verde, tocat mărunt, și uleiul. Se lasă acoperit 15 minute.

De preferat a se consuma fără sare. Se pot adăuga la sfârșit condimente și zarzavaturi diverse, după gust.

2. Supă de linte

Ingrediente: 3 l apă, 150 g linte, 50 g morcov, 50 g țelină, pătrunjel sau păstârnac, 1 linguriță

cimbru, 1 lingură ulei de măsline, 2 căței de usturoi, câteva frunze de țelină verde.

Mod de preparare: Se pune apa la fiert. Când clocotește, se pune linte. Când linta este fiert, se ia de pe foc și se adaugă zarzavatul dat pe răzătoare, uleiul, cimbrul, usturoiul pisat și verdeța. Se lasă acoperite 15 minute.

De preferat a se consuma fără sare. Se pot adăuga la sfârșit și alte condimente sau zarzavaturi diverse, după gust.

III. Rețete 100% crude, pe bază de legume, zarzavaturi și oleaginoase¹

1. Bruschette cu țelină/ Salată de țelină

Ingrediente și mod de preparare pentru
porție: 1 țelină mică sau 1/2 țelină mare, dați

¹ Pot constitui un fel de bază la prânz sau cină.

razătoarea mică sau presată la storcătorul cu ax melcat, 2 roșii medii tăiate cubulețe, 1 legătura usturoi tocat mărunț (cel mai bine cu un cuțit ceramic), 1 pumn de nuci măcinate, 1-2-3 căței usturoi (după gust) zdrobiți bine, opțional 1 linguriță de fulgi de drojdie de bere, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece. Se amestecă bine toate ingredientele la un loc.

Cum se servește? Ca atare sau ca pastă pe bruschette de pâine integrală.

2. Bruschette cu morcovi/ Salată de morcovi

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 4 morcovi dați pe răzătoarea mică sau presati la storcătorul cu ax melcat, 3 căței de usturoi zdrobiți, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece, 1 linguriță de semințe crude de floarea-soarelui, 1 linguriță de semințe crude de dovleac. Se amestecă totul bine, până devine o pastă compactă.

Cum se servește? Ca atare sau ca pastă pe bruschette de pâine integrală, cu o felie subțire de avocado deasupra.

3. Bruschette cu sfeclă roșie/ Salată de sfeclă roșie

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 1 sfeclă medie dată pe răzătoarea mică sau presată la storcătorul cu ax melcat, 2-3 căței de usturoi zdrobiți, 1 pumn de nuci măcinate, 2 linguri de hrean răzuit sau 1/2 hrean presat împreună cu sfecla la storcătorul cu ax melcat. Se amestecă totul bine, până devine o pastă compactă.

Cum se servește? Ca atare sau ca pastă pe bruschette de pâine integrală.

4. Bruschette cu pastă de măsline

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 1 cană măsline vineții, curățate de sâmburi și 1 avocado se fac pastă cu blenderul manual, până

când se obține o pastă fină, ca o maioneză. La final se adaugă ceapă verde tocată mărunț și puțin ulei.

Cum se servește? Pe felii de pâine integrală prăjită, cu roșii tăiate cubulețe deasupra, sau împreună cu salată de roșii și pătrunjel.

5. Salată de ceapă

Ingrediente pentru 2 porții: 1-2 cepe tocate mărunț, sare neiodată, ulei de măsline sau de floarea-soarelui presat la rece și, opțional, un vârf de busuioc/oregano sau câteva boabe măcinate de ienibahar.

Mod de preparare: Ceapa tocată fin se freacă cu sare și se lasă 10 minute. Se scurge apoi zeama pe care a lăsat-o, se pune uleiul și condimentele și se amestecă.

6. Pastă de fistic

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: Se pun în blender cu cupă (preferabil

de putere mare) 100 gr fistic crud, 1 roșie, câteva căței de usturoi, 60 ml de ulei măsline, 1 linguriță de sare neiodată, 30 ml suc lămâie (sau mai mult, după gust), 2 lingurițe busuioc și, opțional, 1 lingură de fulgi de drojdie de bere.

Cum se servește? Pe felii de dovlecel crud sau cu buchețele de conopidă crude, sau cu „pâine sine” din morcov sau ardei capia.

O altă variantă este să se adauge puțin mult lichid (chiar apă) și să se subțieze sosul care poate fi apoi folosit pentru tăitei din dovlecel (vezi rețeta de tagliatelle cu sos pesto).

7. Tagliatelle cu sos pesto

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 2 dovlecei medii, cruți, curățați de coajă și tăiați sub formă de tagliatelle (cu cuțitul curățat coaja la cartofi sau la zarzavaturi) se amestecă cu sosul de la rețeta de pastă de fistic. Se presară deasupra busuioc.

8. Ciulama de ciuperci

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 10 pălării de ciuperci champignon tăiate cubulețe se amestecă cu 1/2 legătură de pătrunjel și 1/2 legătură de mărar tocate mărunt. Se toarnă peste ele și se amestecă bine amestecul sos, obținut la blender: 12 nuci caju rehidratate câteva ore, cozile de la ciuperci și încă 2 ciuperci întregi, 1/2 legătura de pătrunjel verde, 1-2 căței de usturoi, sare neiodată și ulei de măsline presat la rece.

9. Supă-cremă de ciuperci

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: Se pun la blender, 1-2 minute, 15 ciuperci champignon, 1 legătură de pătrunjel, 1 ceapă, 5-10 nuci caju rehidratate, ulei de măsline presat la rece, sare neiodată, 500 ml de apă caldă (maximum 45 de grade).

Se poate servi cu crutoane din făină integrală.

10. Supă-cremă de roșii

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: Se pun la blender, 1-2 minute, 4 roșii, 1/2 linguriță de busuioc, 1 vârf de cuțit de cimbru, 1/2 ceapă, ulei de măsline presat la rece, sare neiodată, 500 ml de apă caldă (maximum 45 de grade).

Cum se servește? Se poate adăuga la final amestec de cereale zdrobite (grâu, porumb, orz, secară), fierte 20 de minute la foc mic, crutoane sau 4 linguri de quinoa fiartă 15 minute, apoi lăsată la „înflorit” 5 minute.

11. Salată de spanac verde

Ingrediente și mod de preparare pentru 1 porție: Frunze de spanac rupte cu mâna, peste care se adaugă nuci tocate, ceapă tocată mărunt, fulgi de drojdie, roșii tăiate cubulețe, avocado, suc de lămâie, sare neiodată și ulei de măsline presat la rece.

Variantă: în loc de ulei și lămâie, peste salata astfel obținută se poate adăuga un sos de nuci (vezi rețeta de pateu de nuci).

12. Roșii umplute

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 6 roșii crude și curățate de miez se umplu cu spanac proaspăt tocat și amestecat cu ceapă tocată mărunț, nuci tocate sau semințe de cânepă, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece și, opțional, câteva picături de lămâie.

13. Pateu de nuci

Ingrediente pentru 2 porții: 1 cană de miez de nucă, sare neiodată, ulei de măsline, suc proaspăt stors de la o lămâie (puteți pune jumătate din cantitate și, dacă doriți mai acrișor, completați ulterior), 10 fire de ceapă verde sau 1 ceapă uscată, 3-4 fire de usturoi verde sau 4-5 căței de usturoi, 1 legătură de pătrunjel, puțin lapte de soia sau apă (pe care o puteți adăuga la final, în funcție de cât de vâscos sau fluid doriți sosul), și, opțional, 1 lingură de fulgi de drojdie de bere și 3 linguri de brânză tofu făcută în casă.

Mod de preparare: puneți toate ingredientele în blender, mai puțin pătrunjelul și apa/laptele de soia. Se mixează până devine o pastă. Se completează cu apă sau lapte de soia, pentru a decide consistența sosului după dorința personală. La final se adaugă și pătrunjelul tocat.

Cum se servește? Ca sos pentru salată verde sau salată de spanac verde. Sub formă de pește pe bruschette de pâine prăjită și grisine de morcovi.

14. Salată de crudități cu „maioneză”

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 2 morcovi mari și 1 țelină se dau pe răzătoarea mică sau prin robotul cu ax melc. Se amestecă cu sosul obținut la blender cu cupă prin mixarea următoarelor ingrediente, până devin ca o maioneză: 10 nuci macadamia, 30 ml de ulei de măsline presat la rece, sare neiodată, 1/4 linguriță de cimbru, 1 cățel de usturoi, 2 linguri de apă sau de lapte vegetal.

Cum se servește? În cupe sau în forme, presat cu pătrunjel proaspăt tocat și cu semințe de in. Poate fi servită și ca aperitiv sau ca parte dintr-o salată.

IV. Rețete preparate termic, pe bază de leguminoase și cereale¹

1. Salată de linte verde²

Ingrediente și mod de preparare pentru 3 porții: 200 gr linte verde rehidratată minimum 12 ore, fiartă la abur, se amestecă cu 1 roșie mare (sau 2 medii) tăiată cubulețe, 1 legătură de pătrunjel, 1 legătură mărar, 1 ceapă tocată mărunt,

¹ La abur sau fierte încet, la foc mic, maximum 30 minute. Se consumă leguminoase doar din anul respectiv. Toate leguminoasele se lasă la înmuiat minimum 12 ore, apoi se fierb la abur (în cazul salătelor) sau în apă, la foc mic (în cazul supelor, pateurilor).

² Se poate înlocui linta cu mază sau fasole.

sare neiodată, ulei de măsline presat la rece și, opțional, 1 lingură semințe de cânepă decorticate și 3 linguri de cereale zdrobite (grâu, porumb, orz, secară) fierte (sau quinoa). La final se presară deasupra și câteva crutoane de pâine integrală.

2. Super-mâncare de linte verde

Ingrediente și mod de preparare pentru 3 porții: 300 gr de linte verde, rehidratată minimum 12 ore, se fierbe 30 minute în 700 ml apă, împreună cu 4 linguri de quinoa, 1 căpățână de usturoi tocat mărunt, puțină sare neiodată și, opțional, 4-5 linguri de piure de roșii. În ultimele 5 minute se adaugă și o linguriță de cimbru. După ce se răcește, se adaugă puțin ulei de măsline presat la rece.

3. Supă-cremă de linte (I)

Ingrediente și mod de preparare pentru 4 porții: 300 gr linte roșie, rehidratată 12 ore, se pune la fiert

20 minute într-un litru de apă, împreună cu 1 morcov, câțiva căței de usturoi și puțină sare neiodată. În ultimele 5 minute se adaugă 1/2 linguriță de cimbru. Se ia de pe foc și, când se răcește, se pasează fie la blenderul cu cupă, fie cu blenderul manual, și se adaugă puțin ulei de măsline presat la rece.

Se servește cu crutoane de pâine integrală.

4. Supă-cremă de linte (II)

La fel ca mai sus, doar că se elimină usturoiul și cimbrul și se înlocuiesc cu 1 ceapă tăiată în jumătate. După ce a fiert, se păstrează doar 1-2 foi, care se pasează împreună cu linte și morcovul, iar restul se aruncă.

5. Humus (I)

Ingrediente pentru 2 porții: 1 cană de năut rehidratat 12 ore și fiert bine, 6 linguri de susan neprăjit sau 1 lingură cu vârf de pastă de susan gata preparată „tahini“, suc proaspăt de lămâie

(după gust), sare neiodată, ulei de măsline (după gust). Opțional: 1 legătură de pătrunjel verde.

Mod de preparare: Se râșnește susanul (la blender sau la râșniță de cafea) până se face făină și se adaugă peste năut, împreună cu restul ingredientelor, și se pasează cu blenderul manual sau se pun toate ingredientele în blenderul cu cupă. Opțional se adaugă la final pătrunjel și se amestecă.

Cum se servește? Pe pâine prăjită sau cu „grisine“ de zarzavat.

6. Humus (II)

La rețeta Humus (I) se adaugă 2 căței de usturoi, 1 roșie mică, 1 vârf de cuțit de cimbru și vârf de cuțit de busuioc.

7. Salată de quinoa

Ingrediente și mod de preparare pentru 2 porții: 6 linguri de quinoa fiartă 15 minute și lăsată 5 minute în apa în care a fiert, scursă apoi bine și

amestecă cu următoarele ingrediente crude, tăiate cubulețe: 2 ciuperci, 1 dovlecel, 1 ardei capia, 2 castraveci, 1 ardei verde, 1 roșie mare (sau 2 mai mici), ceapă verde sau 1 ceapă uscată, 1 morcov, 1 legătură de pătrunjel tocat, sucul proaspăt stors de 1 lămâie, 1 lingură de semințe de cânepă, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, sare neiodată.

8. Dublu broccoli cu quinoa

Ingrediente pentru 2 porții: 5 linguri cu vârf de buchetele mici de broccoli, 3 linguri de quinoa nefiartă, 1 legătură de pătrunjel tocat, 1 avocado tăiat cubulețe.

Mod de preparare: broccoli se fierbe 1 minut la abur, se trece prin apă rece și se strecoară. Quinoa se fierbe 15 minute, se lasă 5 minute în apă în care a fiert, se strecoară și se amestecă cu broccoli, avocado și 1/2 legătură de pătrunjel. Se servă deasupra și se amestecă sosul de mai jos.

Sos: Se pun la blender, 1-2 minute, 2 linguri de buchetele de broccoli crud, 15 nuci caju sau 6 nuci

românești, sare, suc de lămâie, ulei de măsline presat la rece, 3 căței de usturoi, 1/2 legătură de pătrunjel și, opțional, 3 linguri de brânză tofu.

Se presară la final puțin pătrunjel și câteva cubulețe de roșii, pentru aspect colorat.

9. Orez fiert în aburi

Se folosește orez integral, nedecorticat, care se fierbe în aburi 10-12 minute.

Se azonează cu ulei presat la rece, condimente (preferabil să nu lipsească *curry*) și se servește cu salată de crudități.

V. Băuturi

1. Ceai de fructe

Preferabil fructe de pădure deshidratate sau fructe domestice nestropite cu insecticide, deshidratate.

Se face o infuzie prelungită (1 oră).

2. Suc proaspăt de fructe

Preferabil a se obține prin presare, nu prin zdrobire (citrice, mere, pere etc).

3. Suc de zarzavaturi

Se pot folosi roșii, țelină, ridichi, gulii, sfeclă etc.).

4. Ceai tonic Naturalia

50 gr de măceșe zdrobite se amestecă cu 600 ml apă fierbinte. Se lasă de seară până dimineată.

50 gr de grâu se fierbe 15 minute cu 600 ml apă. Se lasă încă o oră la infuzat.

Se strecoară cele două soluții, se amestecă și se îndulcesc cu 1-2 linguri de miere.

Se bea pe parcursul a 1-2 zile.

Se păstrează la rece.

5. Ceai verde

Se infuzează 1 linguriță ceai verde cu fructe întregi la o cană de apă fierbinte – 3-5 minute.

6. Ceai verde cu orez¹

Se rumenește orezul într-o tigaie, fără ulei, se amestecă cu ceaiul verde în părți egale (la volum).

Se prepară ceaiul din 5 lingurițe de amestec la 850 ml de apă fierbinte, infuzat 2-3 minute.

VI. Lactate recomandate

1. Kefir

Se pune un fragment de ciupercă caucasică (diametru 5-7 cm) care are consistența și

¹ Lam Kam Chuen și colab., *Datina ceaiului*, Ed. Pro, 2000, p.126.

spectul unei conopide, la un litru de lapte fiert într-un borcan de sticlă sau vas de lut, fără a se închide ermetic. Se lasă 12-24 ore la temperatura camerei (21-23°), până capătă un gust și miros acid caracteristic.

Ciuperca se scoate cu o lingură de lemn și se spală cu apă caldă. Atenție: nu se folosește vase din metal!

2. Tzatziki

Ingrediente: 1 iaurt grecesc, 3-4 căței de usturoi, 1 castravete, 1 lingură de ulei de măsline.

Mode de preparare: Castravetele se toacă mărunt. Se scurge de zeamă. Se amestecă iaurtul cu usturoiul pisat, castravetele și uleiul de măsline.

3. Iaurt, sana, lapte bătut

VII. Pâine de casă cu maia proprie

Această pâine are o calitate nutritivă net superioară pâinii obișnuite.

Maiua proprie este bogată într-o floră bacteriană complexă și diverse specii de levuri. Acest fapt este îndeosebi important pentru fortifierea florei intestinale saprofite.

Fermentația lentă făcută în flora bacteriană și levurile din maiua proprie stimulează fitazele – enzime care descompun acidul fotic și în felul acesta este împiedicată formarea fitatului de calciu și fier insolubil. În final, pâinea integrală făcută cu maia proprie conservă o cantitate mai mare de calciu și fier biodisponibilă. De reținut că drojdia de bere care se folosește pentru fabricarea pâinii pe scară industrială are un singur tip de levuri (*Sacharomyces*). Din această cauză procesul de fermentare este foarte accelerat și fitazele sunt incapabile să descompună acidul fitic, care face săruri de calciu și fier nesolubil.

Modul de preparare a maielei proprii

Într-un recipient (preferabil de pământ) se pun 300 g de făină cernută și apă caldă, până se obține o pastă de consistență moale, dar care „se ține“. Se acoperă cu un tifon, apoi cu o țesătură de lână. Se lasă 3 zile la temperatura camerei – 20° C. După aceste zile se formează o crustă maronie; maiaua a fermentat, un miros agreabil de bere se degajă. Aceasta este maiaua șef (sau mamă) în care se adaugă făină și apă cu 12 ore înainte de a trece la fabricarea pâinii, pentru a se obține maiaua care se încorporează în pâine.

Această maia se conservă într-un loc rece, închis ermetic, într-o oală de pământ. Ideal este de a reface maiaua la fiecare 10-15 zile. Pentru aceasta se adaugă apă caldă și făină ca pentru maiaua mamă și se mai lasă la fermentat o noapte, cu tifon și țesătură de lână, după care iar se depozitează la rece, într-un recipient închis ermetic.

Modul de preparare a maielei uscate

Se prepară maiaua mamă la temperatura de 20° C, într-un loc uscat, timp de 15-20 zile. Se supraveghează crusta care se formează pentru a se îndepărta zonele de mucegai ce apar treptat.

Se fărâmițează această crustă și se cernă. Se obține o pudră care se mai lasă la uscat câteva zile. Se păstrează într-un recipient închis ermetic. Pentru a o folosi, se amestecă o lingură de pudră cu 2 linguri de apă caldă. Se lasă 1 oră, apoi se adaugă făina și se lasă să fermenteze 12 ore. Este activă 6 luni.

Prepararea pâinii

Ingrediente pentru 3 pâini: 1,5 kg făină, 1 l apă aproximativ, 1 ceașcă de maia, 1 linguriță sare.

Înainte de toate, nu uitați să păstrați 1 ceașcă de maia pentru viitoarea preparare. Se toarnă

făina (1,5 kg) într-un recipient larg. Se păstrează separat o mică cantitate de făină și apă caldă. Se practică o adâncitură („fântână”) în făină și se adaugă maiaua și apa caldă, progresiv, dar încet, căci absorbția este variabilă în funcție de prospețimea și calitatea făinii. Se amestecă făina și maiaua și se adaugă sarea. E important să nu rămână făină neamestecată.

Aluatul trebuie să fie atât de elastic încât să suporte o întindere de circa 70 cm fără să se rupă. Trageți de el în sus de 8-10 ori. Pliați-l în 3. Pliați-l ca pe o minge, aruncați-l în sus și în jos, cu forță, de 7-10 ori. Se plasează într-un recipient, se acoperă și se lasă în repaus 1 oră. După acest interval se trage și se repliază în 3. Se repetă această operație de 5-6 ori. Se divizează coca în mai multe tipare, se ung cu ulei de măsline (tăvile), folosind o pensulă, apoi se pună pe tăvile cu țărâțe. Se depozitează coca în tipare (tăvile), dar fără a depăși jumătate din înălțimea tăvii. Se acoperă cu un tifon și se lasă la un loc cald, ferit de curent, pentru a urma misteriosul

travaliu al fermentației, până ajunge la marginea superioară a tiparului tăvii – circa 3 ore. Pe suprafața superioară a pâinii se fac câteva tăieturi de 0,5 cm adâncime. Se încălzește cuptorul la 220° C, apoi la 180, după carte se coace 1 oră – 1 oră și un sfert.

În final, scoateți pâinea și admirați propria dumneavoastră operă!

VIII. Pește

Se va prepara numai la cuptor sau pe grătar cu aburi.

Se servește cu salate crude diverse.

Se folosește numai pește de captură, nu de crescătorie.

A se evita peștele afumat și prăjit, ca și contactul direct cu grătarul încins (crusta carbonizată de grătarul încins la temperaturi înalte este factor oncogen).



Câteva repere bibliografice



- Batmanghelidj, F., *Water & Salt*, Ed. Tagman, 2003.
- Béliveau, Richard, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, Ed. Sperling & Kupfer, 2006.
- Bolch, Phyllis A., *Prescription for Nutritional Healing*, Ed. Avery New York, 2002.
- Budoï, Gh., *Tratat de agrochimie*, Ed. Sylvis, 2004.
- Campbell, Colin T., *Studiul China*, Casa de Editură Advent, 2007.
- Chang, Alfred E. (și colab.), *Oncology: An Evidence - Based Approach*, Ed. Springer, 2006.
- Chuen, Lam Kam (și colab.), *Datina ceaiului*, Ed. Pro, 2006.
- Coy, Johannes F., Maren Franz, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, Gräfe und Unzer Verlag, 2009.
- Coy, Johannes F., Maren Franz, *I cibi antiossidanti anticancro*, Ed. Tecniche Nuove, 2010.
- De Vita Jr, Vincent T. (și colab.), *Cancer Principles & Practice of Oncology*, Ed. Walters Kluwer, 2011.
- Desbrosses, Philippe, *Le Krach alimentaire*, Ed. du Rocher, 1990.
- Dobos, Gustav, Sherko Kümmel, *Gemeinsamen Krebs*, Ed. Robert Sandman, 2011.
- Gerson, Max, *O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave*, Ed. For You, 2005.
- Gupta, M. K., *Food That Are Killing You*, Ed. Pustak Mahal, 2000.
- Halliwell, Barry, John M. C. Gutteridge, *Free radicals in biology and medicine*, Oxford Science Publications, 1999.
- Mencinicopschi, Gh., *Biblia alimentară*, Ed. Litera, 2011.
- Peleteiro, B., C. Lopes, C. Figuerido, N. Lameira, „Salt intake and gastric cancer risk according to *Helicobacter pylori* infection, making tumor site and histological

type", în *British Journal of Cancer*, 104, 2011, pp. 198-207.

Priestman, Terry, *Cum să faci față chimioterapiei*, Ed. Antet, 2010.

Rusu, Mihail (și colab.), *Tratat de agrochimie*, Ed. Ceres, 2005.

Signalet, Dr. Jean, *L'Alimentation on troisième médecine*, Ed. François-Xavier de Guibert, 1998.

Spiller, Gene, *Eat Your Way to Better Health*, Prima Publishing, 1996.

Trudeau, Kevin, *Vogliono farti ammalare!*, Ed. Oscar Mondadori, 2010.

Veronesi, Umberto, Mario Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, Ed. Giunti, 2011.

Villarini, Anna, Giovanni Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, Ed. Sperling & Kupfer, 2009.

Villarini, Anna, *Scegli ciò che mangi*, Ed. Sperling & Kupfer, 2011.

Willcox, Bradley J. (și colab.), *Okinawa, l'isola dei centenari*, Ed. Sperling & Kupfer, 2008.

DIFUZARE:

S.C. Supergraph S.R.L.

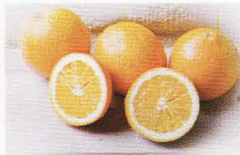
Str. Ion Minulescu 36, sector 3,

Bucureşti, cod 031216

Tel.: (021) 320 61 19

Fax: (021) 319 10 84

E-mail: editura@sophia.ro



HRĂNEȘTE O VIAȚĂ!

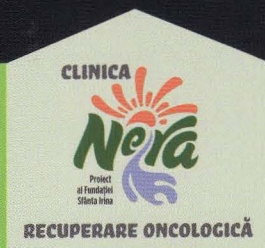
Cartea aceasta este scrisă de trei specialiști experimentați în terapii alternative: Pavel Chirilă – medic primar boli interne, Mădălina Popescu – specialistă în imunologie și alergologie clinică, Cristela Georgescu – absolventă a programului *Plant Based Nutrition*, Cornell University, S.U.A.

Drepturile de autor și veniturile editoriale realizate din această carte sunt cedate integral pentru construirea Clinicii Nera – prima Clinică de Recuperare Oncologică din România.

Cumpărând această carte, ajuți și te ajuți!

Răzvan Codrescu
Directorul
Editurii
Christiana

Cumpărând această carte, contribui cu o donație pentru construirea primei clinici de recuperare oncologică din România, Clinica Nera!



www.clinicanera.ro

25 lei